

E-zine Pak je geluk

Nr. 148

7 juni 2020

Dit keer als thema gezondheid, hoe kan het ook anders.....

Thema: Gezondheid & Harmonie in het lichaam

Terwijl we langzaam uit een corona-nachtmerrie ontwaken, (en hoe kan het mooier dan via de saamhorigheid waarmee jong en oud wereldwijd nu demonstreert tegen onderscheid, ondanks corona) waarbij ieder van ons zich op de eigen manier afvraagt welk deel van de nachtmerrie 'echt' was en welk deel 'fake', wordt het tijd ons af te gaan vragen hoe we ons voorbereiden op een eventuele volgende golf over enkele maanden of op een eventueel nieuwe 'gevaarlijke' mutatie, als die er komen. Dat zou op z'n minst moeten beginnen met je afvragen wat gezondheid en wat ziekte is.

Want terwijl ik net naar een video keek met een interview van een 84-jarige psychiater in New York (die overigens terecht boos is dat zijn generatie niets gevraagd is over maatregelen die zo ingrijpend zijn, ook voor jonge mensen die niets te vrezen hebben van corona) die het heeft over fake-wetenschap die wordt gebruikt om fake-nieuws te brengen over een fake-ramp om vooral angst te creëren ten faveure van onder andere de farmaceutische en vaccin-industrie, moet ik constateren dat **ondanks het harde werk van mensen in de verpleging (en de artsen) de medische wetenschap behoorlijk gefaald heeft.**

Al eeuwen zijn er virussen en hebben we onderzocht hoe het lichaam daarop reageert en wat we kunnen doen tegen virusinfecties. Het resultaat? We hebben eigenlijk geen idee. Niet meer dan rommelen in de marge. Eigenlijk zijn alle patiënten die op de IC's zijn beland proefkonijnen geweest, wereldwijd.

Ware vriendschap is als een goede gezondheid, de waarde ervan wordt zelden gewaardeerd totdat het verloren is - Charles Caleb Colton

Dat laatste is geen verwijt, want **de artsen hebben gedaan wat ze konden. Ze konden alleen niet zoveel en wisten niet zoveel. Anders dan de indruk die er altijd gewekt wordt en waarmee studenten geneeskunde worden opgevoed. En waarmee virologen de wereld de laatste tijd hebben geregeerd. En dat gebrek aan nuttige kennis is wel kwalijk!** Deels heeft dat te maken met het feit dat er vele processen in het lichaam aan de gang zijn (zeker bij chronisch zieken) waarvan de reguliere geneeskunde niet zoveel begrijpt of wil begrijpen. En dat is weer inherent aan het feit dat alles meer draait om chemische producten dan om begrijpen hoe het lichaam natuurlijk werkt en hoe je dat op een natuurlijke manier kunt verbeteren of helen. Er is eigenlijk geen plaats voor de natuur en voor natuurwetten.

Het brengt me terug naar het moment dat ik me realiseerde dat de 'geweldige geneeskunde' die ik had bestudeerd deels een luchtbel was. Ik was nog niet zo lang huisarts en hoewel ik al een beetje teleurgesteld was in wat ik kon doen om écht te helpen genezen, had ik nog wel het idee dat 'we' heel veel konden en wisten. Een van mijn collega huisartsen was naar een congres over AIDS geweest, wat destijds net die naam had gekregen en een nieuw soort wereldwijde bedreiging vormde. **De belangrijkste conclusie (met een ondertoon van 'we zijn er bijna') was: "Als we weten waarom de een wel ziek wordt van het virus en de ander niet, dan zijn we dicht bij de oplossing".**

Hij vertelde het heel optimistisch. **En ik dacht.... en dacht.... en dacht even later hardop "maar dat weten we na eeuwen ook nog niet over griep en verkoudheid, dat zijn ook virussen, ik begrijp het optimisme niet".** Het werd stil, de collega's keken naar mij en naar elkaar. Een deel knikte instemmend en een deel werd boos op me. **Niet omdat ik ongelijk had, maar omdat het hun beeld van de geneeskunde die ze bedreven bekladde.**

Omdat virusinfecties vaker voorkomen dan bacteriële infecties (en die laatste ook nog vaak als complicatie van de eerste), drong in elk geval tot mij door dat we tegen het grootste deel van de infecties niet echt een wapen hadden.

Voor mij kwam daarbij dat al die zeldzame ziekten die ik in het academisch ziekenhuis tijdens mijn opleiding had gezien – en waar mensenlevens werden gered door de kennis van de artsen – en waardoor ik enthousiast werd over geneeskunde – in de praktijk nauwelijks voorkwamen. In het dagelijks leven ging het om de meer alledaagse ziekten, en de oplossingen daarvoor waren bedroevend. Ik kom daar vast op terug, maar eerst even terug naar het begin.

Want wat is ziekte? En wat gebeurt er in het lichaam?

Ziekte is niets dan disharmonie, en het geheim van gezondheid schuilt in harmonie - Inayat Khan

Als er in het lichaam – door wat voor reden dan ook – een verstoring plaatsvindt, reageert het lichaam daarop. **Het reageert daarop door actie te ondernemen om die verstoring te corrigeren, door een nieuwe harmonie te creëren. Dat is wat de natuur doet bij een verstoring: een nieuwe harmonie creëren.**

Dat leidt in de meeste gevallen tot een volledige correctie (genezing), en in andere gevallen tot een soort nieuw evenwicht, met bijvoorbeeld een litteken. En sporadisch tot de dood als het lichaam niet adequaat kan reageren, zeker als er al de nodige verstoringen in stand zijn gehouden (bijvoorbeeld door ‘medisch’ handelen).

Alle verschijnselen die we kunnen opmerken als het lichaam reageert, hebben een nut of functie ten aanzien van het herstel. Ik ga daar zo op door.

Maar in de reguliere geneeskunde noemen we dat ‘symptomen’ en noemen we de reactie ‘ziekte’.

(Terwijl het in feite juist een teken van goed reageren van het lichaam, dus gezondheid, is!).

Een aangezien ziekte moet worden bestreden – zeker sinds er chemische middelen (en een industrie erachter) bestaan – worden de symptomen bestreden. Soms wordt geprobeerd het hele beeld te bestrijden als duidelijk lijkt waar een deel van de oorzaak ligt (denk aan een bacteriële infectie: antibiotica – denk aan klachten door de schildklier: onder andere schildklierhormoon). Maar meestal is er nauwelijks een idee over de onderliggende oorzaak en worden de symptomen op zich bestreden (pijnstillers, tranquilizers, antidepressiva, bloeddrukverlagers, antibiotica, etc.).

Gezondheid hangt meer af van voorzorgsmaatregelen dan van artsen - Jacques Béninge Bossuet

Er is een analogie met een pleister die je op een wond plakt en laat zitten, maar die de wond eigenlijk week houdt waardoor ie niet geneest: de medicatie is de pleister waardoor je de wond niet meer ziet (je minder last hebt van de symptomen, het lijkt alsof je ‘beter’ gaat), maar de wond geneest niet (de dieper liggende oorzaak van de klachten wordt niet genezen) en uiteindelijk leidt het zelfs tot een verzwering van de aanvankelijke wond (het niet genezen onderliggende euvel uit zich in nieuwe, vaak ernstiger, ziekte). En zo kunnen die pleisters leiden tot steeds diepere en ernstiger aandoeningen, steeds meer chronische ziekten.

(Ooit heb ik iemand met spoed ingestuurd omdat ze door een klein wondje waarop een pleister was geplakt nu op sterven na dood was. Ze had er een bloedvergiftiging door gekregen, de pleister was geplakt en daarna vergeten; het wondje was gaan ontsteken en de bacteriën waren in de bloedbaan beland. Ze was nu niet meer aanspreekbaar en had een shock; ik was net op tijd. Een ogenschijnlijk onbenullig letsel was door een ‘normale’ maar niet zo doordachte behandeling bijna haar dood geworden.).

Maar terug nu naar ons lichaam wat verschijnselen heeft omdat het aan het corrigeren is, een nieuwe harmonie aan het creëren is.

Als we ons stoten, doet dat zeer. Het veroorzaakt vaak een blauwe plek. En dat is logisch, want we hebben wat bloedvaatjes kapot gemaakt. Er is directe (vaak korte) pijn doordat de zenuwbanen geprikkeld werden, en er kan een langduriger pijn zijn doordat het bloed wat uit de vaatjes is en door de reactie van het lichaam om het te corrigeren. Maar het gevolg is dat de blauwe plek (soms via allerlei andere mooie kleuren) verdwijnt en het lichaam heelt.

Als er een virusinfectie is (bij gezonde mensen), kunnen we verschillende reacties zien. Enerzijds maakt het lichaam schoon schip door alles wat het op dat moment niet dient of belast eruit te gooien (braken, diarree, zweten); we zijn aan het ontgiften. Het feit dat het veel energie kost maakt dat we heel vermoeid zijn en rustig aan moeten doen wat ook de beste ondersteuning voor het lichaam is. Spierpijn is mede het gevolg van het ontgiften.

De koorts is misschien wel een van de belangrijkste wapens tegen infecties, zowel van virale als bacteriële oorsprong. Zonder koorts lukt het soms ook, maar duurt het wel langer, net zoals bij het onderdrukken van de koorts. Bestrijden van de koorts is een grote denkfout en ondermijning van het lichaam.

Als we dus de natuurwetten respecteren en ons lichaam respecteren, gaan we mee in de natuurlijke reactie van het lichaam. Dat leidt tot een nieuwe harmonie waarin we ons vaak zelfs beter voelen dan ervoor. Denk aan de groeispruit bij een kind wat na een virusinfectie hersteld is.

We omarmen de koorts als wapen en bestrijden die niet (waardoor we de kans lopen het lichaam juist zieker te maken en het hele proces langer te laten duren), **we belasten het lichaam niet extra** door te veel te eten en drinken en bestrijden al helemaal niet de diarree met 'stoppers' of het braken met een antibraakmiddel. **En we doen een pas op de plaats, doen rustig aan.** Voor mij is de enige reden voor pijnstillers in zo'n geval als er echt veel pijn is (wat natuurlijk kan door alle reacties, de spierklachten), maar zelfs dan: wees terughoudend, want diezelfde pijnstiller onderdrukt de koorts die juist genezend is.

Wat natuurlijk wel altijd kan, is iets geven wat het lichaam op een natuurlijke manier ondersteunt. Denk aan (passende) homeopathische middelen, kruidenthee, of zelfs iets als EFT, of acupunctuur of chiropractie. En liefdevolle verzorging! Dat zijn alle methodes die de natuurwetten ondersteunen en tot een snellere nieuwe harmonie leiden in plaats van de natuurlijke reactie met voeten te betreden en het risico in zich te hebben de kat in de kelder te metselen en zo tot chronische ellende bij te dragen.

Ik kan zo nog heel veel voorbeelden geven, maar de kern is dat de verschijnselen die het lichaam laat zien als er een verstoring van de harmonie is een teken zijn van het feit dat het lichaam bezig is zichzelf te corrigeren, zichzelf te helen. Vaak merken we de meest heftige verschijnselen zelfs pas als het lichaam al aan de beterende hand is.

Dat heeft alles te maken met de oorzaak van de disharmonie.

Sinds mensen geld zagen in ziekte, en dat begon eigenlijk al bij Louis Pasteur (of beter: de tijd van....), werden oorzaken van ziekte buiten het lichaam gezocht (Evenals de genezing). Voorbeelden zijn uiteraard bacteriën en virussen. Gek genoeg is die reactie er niet of nauwelijks tegen landbouwgif, vergiftigende brommers, GMO's, etc. In de opleiding tot arts wordt er even iets gezegd over de balans tussen de gastheer (wij) en de bedreiger (bacterie, virus), maar snel gaat het alleen nog over de bedreiger. **Alsof we bedreigd kunnen worden als we echt goed voor onszelf zouden zorgen!**

Er zijn drie mooie dingen met een G: geest, gezondheid en geduld. Het mooiste aan hen is dat ze niet kunnen worden gekocht met de vierde G: geld - Otto von Leixner

Hetzelfde principe zagen we de afgelopen maanden: **het was veel nuttiger geweest ons massaal voor te lichten over hoe we onze weerstand konden verbeteren en de kans op (ook chronische) ziekte zouden kunnen voorkomen. Maar nu ging het vooral over de bedreiger, het virus. (Een vijandbeeld heeft het altijd al goed gedaan.....sommige politici weten daar ook alles van).** En het gaat maar door over het vaccin wat de oplossing van alles zou moeten zijn. Alsof het vermoorden van de bedachte vijand de vrede zou herstellen in een verscheurd land, een vaccin de harmonie zou herstellen in een lichaam wat op vele vlakken niet optimaal functioneert.

Maar het virus is niet de oorzaak van de ellende. Het is slechts de druppel die de emmer doet overlopen. **Het is de inhoud van die emmer die de oorzaak is van de ellende.** Ik verwijs even terug naar die collega huisarts eerder in het verhaal. Waarom wordt de een wel ziek van een virus en de ander niet (of nauwelijks)?

Maar als een virus of bacterie niet de oorzaak is van ziekte, wat is het dan? En wat zit er in die emmer?

Wordt vervolgd.....

Guy Finley:

Vechten om te ontsnappen aan de pijn van 'wat geweest is' is net zo nuttig als onszelf haten voor het vallen in drijfzand.....Hoe meer we vechten om het te ontsnappen, hoe dieper we erin zakken!

www.guyfinley.com

Links:

Naar de samenvatting over de ziekten van vandaag de dag en wat je er zelf aan zou kunnen doen:
<https://www.praktijkmonsma.nl/index.php/blog-jouw-gezondheid/2-ongecategoriseerd/242-auto-immuunziekten-uitgebreid-samengevat>

De intentie van deze E-zine is enerzijds het bewustzijn te versterken t.a.v. wat we zelf kunnen doen om ons leven aangenamer te maken; en anderzijds het leven een stukje positiever te benaderen, het gevoel van geluk een beetje dichterbij te brengen. **Te knipogen naar ons leven.** Maar ik ben ook arts (ook al is het 'in ruste') en soms moet ik iets vanuit mijn artsenhart kwijt.

Spreekt de E-zine je aan, attendeer dan anderen s.v.p. op deze E-zine, zodat de E-zine steeds meer mensen kan bereiken. De intentie is eens per 3-4 weken-. Aanmelden kan via aanmeldenEzine@praktijkmonsma.nl
Dank je wel dat ik dit mag doen!

Over "praktijk": ik geef Chi Neng® Qigong les en schrijf af en toe wat (4 boeken op de website, veel PakjeGeluk-"hulpmiddelen", en blogs over Homeopathie, Qigong, Numerologie, PakjeGeluk, Integrale Geneeskunde en Praktijkervaringen). Hanneke geeft ook Chi Neng® Qigong les en is daarnaast actief als NEI-therapeute. Als je geïnteresseerd bent, lees op de site www.praktijkmonsma.nl.

Wil je de E-zine niet meer ontvangen: afmeldenEzine@praktijkmonsma.nl
www.pakjegeluk.nl