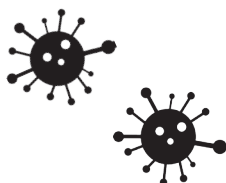


Immunität

Jan Dries

Immuniteit



Het wapen tegen corona en andere virale infecties

Sterck & De Vreese

© 2020 Jan Dries | uitgeverij Sterck & De Vreese

Omslagontwerp Mijke Wondergem
Boekverzorging Elgraphic

ISBN 978 90 5615 653 4
NUR 893

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, 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 Uitgeverij Sterck & De Vreese, postbus 234, 8400 AE Gorredijk, Nederland – info@sterckendevreese.nl.

Sterck & De Vreese is onderdeel van
20 leafdesdichten en in liet fan wanhoop bv

www.sterckendevreese.nl
www.europeseacademie.be

Inhoud

1. De coronacrisis, een terugblik

<i>De coronapandemie is ingrijpend</i>	7
<i>Een samenleving met een menselijk gelaat</i>	11
<i>Voor welke aanpak kiezen we?</i>	14
<i>Economische gevolgen</i>	14
<i>Mentaliteitsverandering</i>	16

2. Immuniteit, het wapen tegen corona

<i>Er is hoop op genezing</i>	19
<i>Koorts</i>	23
<i>Ontsteking</i>	24
<i>Sterke immuniteit</i>	25

3. De dikke darm, de centrale plaats van de immuniteit

<i>Ons zelfgenezend mechanisme</i>	29
<i>Het verteringsstelsel</i>	30
<i>Ballaststoffen</i>	33
<i>Darmflora</i>	35

4. Gezonde voeding maakt ons weerbaar

<i>Voeding en gezondheid</i>	41
<i>Voedsel om de immuniteit te versterken</i>	44
<i>Rauwkostvoeding</i>	47
<i>Gefermenteerd voedsel</i>	49
<i>Basisvoedsel</i>	50

5. Kruiden helpen ons echt

<i>Kruiden verhogen de immuniteit</i>	57
<i>Kruiden vervangen geen medicijnen</i>	59
<i>Toedieningsvormen</i>	60

6. Aromatherapie: genezende geuren

<i>Etherische oliën</i>	66
<i>Neus en keel</i>	67
<i>Bereiding van etherische oliën</i>	69

7. Acetotherapie, zure remedies

<i>De kracht van de eenvoud</i>	73
<i>Citroensap</i>	74
<i>Melkwei en Molkosan</i>	76
<i>Kombucha</i>	77
<i>Brooddrank</i>	79
<i>Natuurazijn</i>	80

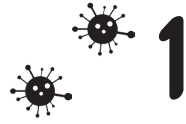
8. Apitherapie, de kracht van bijenproducten

<i>Een verzamelbegrip</i>	86
<i>Honing</i>	87
<i>Stuifmeel</i>	90
<i>Propolis</i>	92
<i>Koninginnengelei</i>	95

9. Relaxatie- en bewegingstherapie

<i>Stress</i>	98
<i>Stress bij lockdown</i>	101
<i>Stressbeheersing</i>	102
<i>Bewegingstherapie</i>	104

Besluit	107
Geraardpleegde werken	109



De coronacrisis, een terugblik

'Uitgebreid testen en detecteren is het belangrijkste wapen om uit deze quarantaine te geraken'

EMMANUEL MACRON, PRESIDENT VAN FRANKRIJK

De coronapandemie is ingrijpend

2020 is een jaartal dat uit twee dezelfde getallen bestaat, dat komt slechts eenmaal voor in de honderd jaar. 1919 is een soortgelijk magisch getal uit de vorige eeuw. 2020 gaat de geschiedenis in als jaar van de corona en 1919 was het jaar dat de Spaanse griep zijn hoogtepunt bereikte, een pandemie die één vijfde van de wereldbevolking doodde. Dit is uiteraard louter toeval, want de laatste honderd jaar zijn we geteisterd door talrijke nieuwe virussen. De coronapandemie heeft de wereld veranderd en ons denken op zijn kop gezet. Plots stellen we vast hoe kwetsbaar het leven is en hoe machteloos we zijn ondanks onze hoge technologische, digitale en medische ontwikkelingen. Artsen, verpleegkundigen en zorgverleners deden en doen nog steeds hun uiterste best om de medemens behulpzaam te zijn. Het zijn helden. De dankbaarheid is terecht. Velen van hen raakten zelf besmet of hebben het niet overleefd. Niemand wil ondankbaar zijn, en toch is het onze plicht objectief en kritisch te zijn en lessen te trekken uit deze dramatische ervaring. Er zijn fouten ge-

maakt, ook al draagt daar niemand persoonlijk verantwoordelijkheid voor. Vooral het onbekende heeft voor paniek en angst gezorgd, en dat zijn slechte raadgevers.

Oorzaak

Op 30 december 2019 ontdekte de Chinese viroloog Shi Zhengli het coronavirus. Gedurende zestien jaar deed zij onderzoek op virussen bij de hoefijzerneusvleermuizen. Vijf maanden later heeft het virus zich in meer dan tweehonderd landen verspreid, 3,5 miljoen mensen besmet en vele duizenden mensenlevens geëist. Virologen zien de coronacrisis als een medisch feit waarbij een nieuw virus is ontstaan dat van dier op mens is overgegaan. Dit onbekende virus gaf nog niet al zijn geheimen prijs en dat maakt het extra moeilijk. Een vaccin is de enige manier om het virus echt te bedwingen, dan nog bestaat het gevaar dat het onzichtbaar en geruisloos verder sluimert en onverwachts weer de kop opsteekt. Volgens sommige onderzoekers is COVID-19 een blijver en zullen we ermee moeten leren samenleven.

Uiteraard is een degelijk vaccin een zegen voor de mensheid, maar het is een noodzakelijke symptomatische oplossing. De kern van het probleem is daarmee niet opgelost. Waarom volgt de ene virale crisis de andere zo snel op! Het begon met de Spaanse griep in 1919, daarna kwam de Aziatische griep, de Mexicaanse griep, hendravirus, nipahvirus, marburg, aids, SARS, MERS, Ebola en nu corona. Welk virus treedt morgen op als corona aan banden wordt gelegd? De huidige pandemie is de zevende grote uitbraak in de laatste drie decennia. De directe oorzaak is de overdracht van het virus van dier op mens. Volgens wetenschappers is het voldoende dat slechts één persoon in contact komt met een besmet dier om een groot deel van bevolking te besmetten. De mens rukt steeds verder op in het leefgebied van wilde dieren en zet de natuur naar zijn hand. Niet alleen wilde dieren, maar de megastallen van de bio-industrie, het vervoer van varkens, kippen en runderen spelen hierbij een rol. Niet alleen het internatio-

naal vervoer, maar ook het toerisme zorgt voor het overbrengen van ziektekiemen.

Milieuvervuiling

Virologen zeggen dat een virus niet weet dat de mens zichzelf en het milieu vervuult. Daar twijfelt niemand aan, maar men hoeft geen viroloog te zijn om te beseffen dat de mens een ideale bodem creëert en in stand houdt waarop virussen weelderig gedijen.

Milieuwetenschappers tonen al decennialang aan dat de milieuvervuiling onze leefomgeving en levensvoorwaarden ernstig aantast en funest is voor onze gezondheid. Medici leggen een verband tussen fijnstof en ziekten van de luchtwegen, hart- en vaatziekten, kankers en nog vele andere. De mens is een schrander wezen dat zich altijd weet te redden. Door de milieuvervuiling zijn diverse soorten planten en dieren bedreigd met uitsterven. Het aantal insecten loopt schrikbarend terug. De mens blijft zich ondanks alles ongelimiteerd voortplanten en weet ondanks alles zijn levensverwachtingen nog te verhogen. Overbevolking is een ernstig mondiaal probleem. De mens handhaaft zich als soort in een haast onleefbare wereld door steeds nieuwe truckjes uit te vinden. Een vaccin onderdrukt een actueel virus, maar opent de weg naar een nieuw virus.

We overtreden voortdurend de natuurwetten en respecteren geen ecologische principes. We voeden ons met waardeloos voedsel. De landbouwgewassen groeien door toevoeging van kunstmest erg snel en nemen in gewicht en volume toe, want de boer wordt nog steeds per kilogram betaald. Het zijn zieke gewassen die in leven blijven door het gebruik van diverse soorten pesticiden. Deze waardeloze gewassen worden in de voedingsfabrieken industrieel verwerkt tot voedingsproducten die geen versheid of levenskracht meer bezitten. Door het slikken van medicijnen en medische interventies houden we ons in stand. Crisissen volgen elkaar op: de bankencrisis, de economische crisis, de vluchtelingencrisis, milieucrisis, coronacrisis enzovoort, maar ook de toename van kanker, de

ziekte van Alzheimer, suikerziekte, psychische en psychiatrische stoornissen, zelfdoding, echtscheidingen, misdaden, toenemende criminaliteit, oorlogen en geopolitieke conflicten tonen een ontworichte wereld. De coronacrisis is het zoveelste signaal dat er flink wat fout loopt in deze kunstmatige en onbeheersbare samenleving, die tegen haar limieten oploopt.

Dierenrechten

De megastallen zijn ondanks wettelijke normen folterkamers voor dieren. Levende wezens worden als producten behandeld. Tijdens hun korte leven doen ze niets anders dan eten, slapen en dikker worden. Hier gelden alleen kortzichtige economische wetten. De dierenrechtenorganisatie Gaia publiceerde naar aanleiding van de coronacrisis een opmerkelijke advertentie in verschillende kranten onder het motto: 'Dierenleed. Menselijk leed. We hebben er genoeg van.' Ze leggen terecht een verband tussen het niet respecteren van de dierenrechten en de huidige crisis. We lezen in de advertentie:

Zoönosen, epidemieën, dierenziekten, varkenspest, BSE, Creutzfeldt-Jacob, vogelgriep, SARS en Covid-19. Wet markets, overall bloed, ingewanden, verschillende diersoorten in openlucht geslacht, de handel in wilde dieren, gevangen uit de natuur, vaak beschermde soorten, vernielde biotopen. Bushmeat, ook te koop in België. Verre veetransporten, duizenden kilometers onderweg, veemarkten verspreiders van dierenziekten. Industriële kwekerijen, intensieve veehouderij, dieren dicht op elkaar, behandeld als producten.

We mogen onze ogen niet blijven sluiten. Dit is de realiteit en heeft niets te maken met groene naïviteit of sentiment, zoals sommigen beweren. Deze crisis is een culminatie van een hele reeks crisissen uit de laatste decennia, die ons waarschuwt voor een volgende crisis, die nog grotere en meer dramatische gevolgen

kan hebben. Progressieve wetenschappers waarschuwen ons al lang, maar ze worden als onheilsprofeten gezien en hun uitspraken worden als complottheorieën beschouwd. De waanzinnige economie moet blijven draaien, ook al maakt ze ons steeds zeker. We mogen niet langer onbedachtzaam en onbesuisd onszelf en de natuur blijven uitputten. We zijn te lang blind geweest en hebben een te groot vertrouwen gesteld in de maakbare wereld.

Nederigheid kan ons redden

We moeten nederig zijn en accepteren dat we niet alles naar onze hand kunnen zetten. Ondanks onze lange culturele evolutie, onze enorme mentale mogelijkheden, creativiteit, inventiviteit en technische en wetenschappelijke realisaties, moeten we beseffen dat we verbonden blijven met ons lichaam, dat op zijn beurt deel uitmaakt van onze omgeving, het milieu. Ons DNA bepaalt onze reële behoeftes, hoe en wat we kunnen eten, welke fysieke inspanningen we kunnen leveren, hoe we ons dienen te gedragen en wat we nodig hebben om een virus of een ander pathogeen (ziekteverwekker) te overwinnen. Ons lichaam is ons inwendig milieu, dat verbonden is met het uitwendig milieu. Wij eindigen niet bij onze huid, integendeel, wij zijn verbonden met onze omgeving. De wisselwerking tussen de mens en de natuur is permanent aanwezig. Onze geest, psyche, emoties, gedragingen en spiritualiteit zijn aspecten van ons lichaam. Wij uiten onze diepste gevoelens vanuit onze hersenen, zenuw- en hormoonstelsel. Er is een wisselwerking tussen beide. Als we ons lichaam vervuilen, functioneert onze psyche onvoldoende, en dat uit zich via ons gedrag en onze gemoedstoestand. Ons lichaam is een eenheid van het fysieke en het psychische. Licht, zuurstof, warmte en voedsel zijn bronnen van energie, terwijl pollutie (milieuvervuiling) en fijnstof onze gezondheid aantasten.

Een samenleving met een menselijk gelaat

Komt er nu een einde aan dat onverzadigbaar verlangen naar het subjectieve welzijn? Is een samenleving die steunt op louter

materialisme, economische uitbuiting en milieuvervuiling nog langer houdbaar? Nooit eerder waren de solidariteit en de creativiteit zo groot als in deze crisis. Het goede is in de mens naar boven gekomen. Kiezen we nu massaal voor een samenleving met een menselijk gelaat, waarin waarden en normen weer centraal staan?

Jonas Slaats is antropoloog en gelooft niet dat deze crisis iets zal veranderen. Hij zegt:

Veel mensen geloven dat. Maar waarom? Wellicht omdat deze crisis de 'witte mensen' uit hogere klassen raakt. Het is goed dat zij nu beseffen dat de wereld zo niet verder kan. Maar die noodzaak was er gisteren ook en zal er morgen ook zijn. De juiste vraag is: waarom zijn we gisteren niet in gang geschoten? Ik ga pas geloven in de verandering als ik na de coronacrisis mensen op straat zie komen. Niet om eindelijk weer naar het café te gaan, maar wel om hun politici het vuur aan de schenen te leggen en een andere wereld te eisen. Dan heeft deze crisis het verschil gemaakt.

Misschien moeten we zelf meer initiatief nemen en ons minder op politici verlaten. Tijdens de lockdown hebben we de vogeltjes weer horen fluiten, de subtiele lentebloesems bewonderd en het echte leven herontdekt. Jammer dat eerst duizenden mensen in vreselijke omstandigheden en in de diepste eenzaamheid zijn overleden om tot dit besef te komen.

Niet goed voorbereid

Ondanks de digitalisering en de enorme mogelijkheden om te communiceren loopt er wereldwijd veel mis. De beelden uit Huan, waar de coronacrisis uitbrak, waren alarmerend. Maar niemand hield er rekening mee dat dit ook ons kon overkomen. Al snel overde het de hele wereld.

Het coronavirus (COVID-19) heeft de eigenschap zich gemak-

kelijk te verspreiden en anderen te besmetten. Volgens virologen bevindt het virus zich in de neus- en keelholte van waaruit het zich vermenigvuldigt en verspreidt door heel het lichaam. Vooral bij de aanvang van de besmetting zijn er ontzettend veel virussen aanwezig. Bij het niezen, hoesten, spreken of zingen ontsnappen er besmette druppeltjes die rechtstreeks kunnen overgedragen worden op een persoon in de directe omgeving. Ze worden ook achtergelaten op de winkelkar, deurklink, lichtschaakelaar, krant of andere voorwerpen. Op een harde ondergrond kan het virus enkele uren overleven, voldoende lang om anderen te besmetten. Het virus wordt gemakkelijk overgedragen door met een hand in het gezicht te wrijven in de omgeving van de mond en de neus. Iedereen wrijft spontaan op een dag tientallen keren over zijn gezicht uit gewoonte, verveeldheid, bij het nadenken of bij vermoeidheid.

Bij besmetting reageert de immuniteit heftig op het virus om dit te vernietigen. Het virus heeft weinig vat op personen met een sterke immuniteit. Kinderen en jongeren hebben van nature nog een sterke immuniteit, waardoor ze minder vatbaar zijn voor het coronavirus. Bij het ouder worden neemt de immuniteit af en wordt het risico groter om besmet te raken of aan het coronavirus te overlijden. Personen met onderliggende medische problemen hebben minder overlevingskans.

Geen symptomen

Er zijn artsen, verpleegkundigen en particulieren die direct in contact zijn geweest met coronapatiënten en besmet zijn geraakt, terwijl ze geen symptomen vertonen. Ze kunnen het virus gedurende de eerste drie dagen overdragen. Hun immuniteit zorgt ervoor dat het virus wordt ingekapseld en sterft. Dit wijst erop dat immuniteit een wapen is tegen het coronavirus. Daarom hebben we er alle belang bij onze gezondheid goed te verzorgen. Deze groep ongemerkt besmette mensen wordt het grootste gevaar genoemd, omdat ze zelf niet weten dat ze drager van het virus zijn en toch ande-

ren kunnen besmetten. Theoretisch is dat zo, de kans dat we een dergelijk persoon tijdens deze drie besmettelijke dagen ontmoeten, is eerder gering.

Voor welke aanpak kiezen we?

Als we in een stresssituatie verkeren hebben we twee mogelijkheden: vluchten of in actie komen en aanvallen. Bij een gezondheids crisis hebben we dezelfde mogelijkheden. Men kiest voor de vlucht door zich af te zonderen en ieder contact met de buitenwereld te mijden. Op die manier krijgt het virus geen kans om zich te verspreiden. Dit lijkt een efficiënte methode, en toch, door deze maatregels is het virus niet verdwenen. De vlucht naar de schuilkamer roept een vals gevoel van veiligheid op. Een lockdown heeft bovendien veel nadelen. Men legt niet alleen het economische leven lam, maar ook het sociale, culturele en maatschappelijke leven. Psychologen en psychiaters beweren dat de emotionele en mentale impact groter is dan die van het virus. Bij ieder infectieziekte zijn regels noodzakelijk. Als men niets onderneemt, zal de helft van de bevolking besmet raken en is het aantal doden niet in te schatten.

Tegenover de vlucht staat de aanval of strijd tegen het virus. We moeten met het virus leren leven door hygiënische regels toe te passen zoals het wassen of ontsmetten van de handen, afstand houden, in bepaalde situaties een mondmasker dragen en concentraties van mensen vermijden. Verder moeten we proberen zo normaal mogelijk te leven, zonder roekeloos te zijn.

Testen is een ander en doeltreffend controlesysteem. Risico's schakelt men nooit uit, bij de minste vermoedens kan opnieuw getest worden.

Economische gevolgen

Al eerder werd getwijfeld aan deze waanzinnige economie, die de verbruiker aanzet tot verkwisting met vervuiling van het milieu en de uitputting van de grondstoffen als gevolg. We hebben be-

hoeft aan een milieu- en mensvriendelijke economie die beantwoordt aan onze reële behoeftes en die voor een objectief welzijn zorgt. De macht ligt bij de consument. Als we minder, maar bewuster consumeren, evolueren we naar een andere economie. Als we voedingsproducten weigeren te kopen omdat er te veel E-nummers of gemodificeerd zetmeel als goedkope vulstof in zijn verwerkt, ze te veel toegevoegde suikers of zoetstoffen bevatten of milieuonvriendelijk zijn verpakt, dan ligt er overmorgen gezonde voeding in de rekken. De consument bepaalt zelf wat men nodig heeft en niet de reclamejongens.

Alles werd ons ontnomen

De industrie heeft ons alles ontnomen, we mogen zelf niets meer doen. De deuren van openbare of commerciële gebouwen gaan automatisch voor ons open, de roltrap brengt ons naar het gewenste niveau, de thermostaat regelt de warmte in huis, het alarmtoestel houdt de dieven op afstand, de tuinrobot maait het gazon, de elektrische fiets maakt trappen overbodig, bij het binnenrijden opent zich de garagepoort en straks zijn er zelfrijdende auto's. De automatisering en robotisering schrijdt voort. In onze hypermoderne samenleving wordt alles voor ons geregeld, en het enige wat er nog overblijft, is betalen – en ook dat is al voor een groot deel geautomatiseerd. Er is geen bezwaar tegen technische vooruitgang of het gemakkelijk maken van bepaalde taken. Neem ons niet alles af, slorp ons niet op in een commercieel systeem dat op uitbuiting steunt, maar zorg voor voldoende compensatie. Creativiteit is een basisbehoefte.

Groene vingers

Gelukkig zijn er mensen met groene vingers die in de tuin ploeteren of zich in een andere hobby uitleven. Het bereiden van voedsel uit de eigen tuin tot gezonde gerechten is een zinvolle en creatieve hobby. Aan tafel zitten om met het hele gezin gezellig een maaltijd te gebruiken, is het nieuwe normaal. Steeds meer mensen keren