

GLUTEN EN IK

Van **Didy van de Veer** zijn ook verschenen:

Histamine en ik,

Invloed van voedselintoleranties op lichaam, geest en gedrag

en

Onze darmen, het tweede brein,

Bepalen jouw darmen hoe je je voelt en gedraagt?

en

Levend voedsel,

*Verhoog je weerstand met biologische, plantaardige voeding
en een gezonde leefstijl*

Zie over deze boeken: levendvoedsel.nl

GLUTEN EN IK

De negatieve invloed van glutenintolerantie
op lichaam, geest, gedrag en covid

Didy van de Veer

Brave New Books
Amsterdam
2022

Copyright © 2022 Didy van de Veer

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 enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Vormgeving en omslag: Arnoud Bernhard, xpressie.com

ISBN: 9789464488722

NUR: 893 - Dieet- en voedingsleer

Trefw.: glutenintolerantie, histamine, biogene aminen, natuurvoedingstherapie, levend voedsel, covid, voedselvergiftiging, gluten, darmen, lever, depressie, dementie

INHOUDSOPGAVE

1. Voorwoord	7
2. Relatie tussen glutenintolerantie en lichaam, geest, gedrag en covid	11
3. Gluten, de rode draad door mijn leven	25
4. Histamine, gluten en covid. Is er een relatie?	37
5. Invloed van glutenintolerantie op darmen, nieren en lever	49
6. Schilddklierafwijkingen en glutenintolerantie	55
7. Granen (gluten) en serotonine	75
8. Glutenintolerantie en autisme	89
9. Eye-openers	95
10. Omkeer van een degeneratieproces	99
11. Brief aan de Nederlandse bevolking	101
12. Bibliografie	107
13. Websites	117
14. Reacties en praktijkverhalen van lezers	119
15. Brief aan artsen, leden OMT, wetenschappers	123
16. Dankwoord	127
17. Nawoord	131
 Bijlage 1	 133
Receptenboekje <i>Nieuw Leven</i> , met recepten voor plantaardige, biologische en glutenvrije gerechten, arm aan histamine, vrij van pesticiden en schadelijke E-nummers	
 Bijlage 2	 195
Mijn ervaringsverhaal over voedselvergiftiging	

1. VOORWOORD

Het was voor mij een moeilijk en verdrietig jaar, 2021. Zes bijzondere mensen die ik gekend heb, zijn overleden. Bij hen was sprake van een chronische aandoening en een voortschrijdend degeneratieproces. Dit proces was gerelateerd aan een niet erkende glutenintolerantie en daardoor een verhoogd histaminegehalte, zoals een herseninfarct, dementie, leverfalen en een bloedstolsel in de longen. Deze mensen draag ik mee in mijn hart en gedachten. Gelukkig begon het jaar 2022 goed voor mij. Ik ontving een positieve e-mail van een lezeres. Door gluten te vermijden, was zij verlost van haar depressie en psychose. Uit deze mooie reactie blijkt maar weer welke schade gluten aanricht aan onze darmen en hersenen. Voor mij waren de afgelopen twee jaren zeer frustrerend. Vaak voelde ik boosheid naar het kabinet en voelde mij eenzaam, gezien het feit dat ik alles zo anders zie. Via de media hoorde ik dat huiselijk geweld in Nederland was toegenomen in de covid-periode, schrijnend! Al snel wist ik in het begin wat de oorzaak was. Deze inzichten schreef ik op in mijn derde boek. Sinds ik geen gluten meer eet, kom ik direct tot de kern van een probleem. De schellen zijn van mijn ogen gevallen. Soms voel ik mij een roepende in de woestijn en bekruipt mij een gevoel van machteloosheid, maar ik blijf mijn hart volgen en luister naar mijn innerlijke stem. Weet dat alles wat met de natuur heeft te maken, puur en zuiver is. Mijn jarenlange ervaring en de ervaringen van anderen zijn mijn beste leermeester geweest, deze geef ik graag door. Geen angst, maar actie. Ik volg de woorden van Peter R. de Vries op: 'Beter staande sterven, dan knielend leven'. Ik ga zeker door met mijn missie: Nederland wakker en bewuster maken.

Dit nieuwe boek kun je zien als een vervolg op mijn vorige drie boeken. Al vanaf het begin van de pandemie in 2020 had ik

door dat het niet de besmettingen waren, maar het onderliggend lijden zoals overgewicht, diabetes, niet erkende voedselintoleranties, een verhoogd histaminegehalte en een overactief afweersysteem. Ik heb mijn derde boek *Levend voedsel* ook naar Mark Rutte en Hugo de Jonge gestuurd. Helaas, zij zien alleen vaccins en besmettingen voor hun ogen, deze aandoening heet tunnelvisie. Hopelijk worden nu de ogen van Ernst Kuipers geopend. Misschien stuur ik hem wel dit nieuwe boek toe. Het is tijd voor een revolutie in de gezondheidszorg: leefstijlgeneeskunde.

Het lichaam is de beste wetenschap! Granen zijn ongezond voor ons lichaam omdat de mens geen granivoor is maar een vruchteneter. Ons lichaam is onderdeel van de natuur! Helaas volgen wij niet de wetten van de natuur, waardoor 50% van de Nederlandse bevolking een chronische aandoening heeft, die vaak gerelateerd is aan een niet erkende glutenintolerantie of een intolerantie voor histamine. Vanwege welvaart met veel stress, ongezonde en onnatuurlijke eet- en leefgewoonten ontwikkelen steeds meer mensen een 'welvaartsziekte' zoals overgewicht. In de twee jaar die achter ons liggen, gaven artsen van de Intensive Care (IC) aan dat er sprake is van veel 'onderliggend lijden' zoals overgewicht en diabetes bij de mensen die op de IC lagen en vaak overleden. Het kabinet, OMT en wetenschappers spraken alleen over besmetting, covid en corona. Als wij deze termen weglaten, blijven over: overgewicht, diabetes, hartfalen, kanker, hoge bloeddruk, verhoogd histaminegehalte, glutenintolerantie, verstoord en overactief afweersysteem, onnatuurlijke eet- en leefgewoonten. Helaas bevinden het kabinet, leden van het OMT en wetenschappers zich in de verkeerde trein die maar doordendert op het verkeerde spoor. Op een gegeven moment loopt het spoor dood na twee jaar van vaccins en maatregelen. De situatie is nog hetzelfde! Men zal nu moeten

toegeven dat er een grove inschattingsfout is gemaakt. Er is sprake geweest van denkverwarring, vernauwd bewustzijn, onwetendheid en tunnelvisie. Het is nu tijd om in een andere trein te stappen die wel in de goede richting rijdt.

De oorzaak van al het onderliggend lijden begint in onze darmen. De genoemde aandoeningen hebben een relatie met een slechte darmflora, overactief afweersysteem, niet erkende glutenintolerantie en een verhoogd histaminegehalte. Veel mensen hebben een glutenintolerantie maar zij en hun artsen weten dit niet. Daarom pleit ik voor wetenschappelijk onderzoek naar de relatie tussen niet erkende glutenintolerantie en een verhoogd histaminegehalte en het feit dat zoveel mensen ziek zijn. Geen covidvirus maar een glutenvirus. Praktijkervaring toont aan dat gluten veel meer kapot maakt dan ons lief is. Gluten is een gevaar voor onze lichamelijke en geestelijke gezondheid.

Maatregelen, vaccinaties en medicijnen hebben niets opgelost, dat wijst de praktijk nu wel uit. Als de mens niets verandert in zijn of haar eet- en leefgewoonten, zal de situatie waarin wij verkeren ongewijzigd blijven. Wij kunnen beter niet het virus de schuld geven, maar de oorzaak zoeken in onszelf en kiezen voor een natuurlijke oplossing. Peter van der Voort, hoofd IC van het UMC Groningen deelde mee dat 80% van de mensen die op de IC liggen, overgewicht en vaak ook diabetes heeft. Als de BMI hoger is dan 25, is het risico groot dat je op de IC terecht komt. De praktijk toont aan dat 40% van de Nederlandse bevolking overgewicht heeft! Het zijn niet de ongevaccineerden maar de ongezond levende mensen met overgewicht, de krappe capaciteit in de ziekenhuizen en een tekort aan personeel. Na de feestdagen krijgen ieder jaar veel mensen de griep. Waar is deze? Niemand praat meer hierover. Geen corona, besmettingen en covid, maar

ongezonde eet- en leefgewoonten en een overmatige consumptie van alcohol en dierlijke voeding. Het is de hoogste tijd om aandacht te besteden aan preventie in plaats van symptoombestrijding.

Wat je hierboven hebt gelezen is geen verwijt, maar de harde werkelijkheid! Laten we nu in onze eigen spiegel kijken en onze verantwoordelijkheid nemen voor de oorzaak van deze pandemie. Vervolgens kunnen we ons eet- en leefpatroon aanpassen, om op een natuurlijke manier ziekten te voorkomen. Het is beter te voorkomen dan te genezen. Werk vooral aan je weerstand.

In het begin van dit jaar, tijdens het schrijven van dit boek, ontving ik een positieve e-mail waarvan ik een deel van de tekst graag met je wil delen. Ervaring is de beste leermeester.

Ik heb 3 jaar geleden een colonoscopie ondergaan en als gevolg hiervan het advies gekregen een glutenvrij dieet te volgen. Dit heeft een enorme verbetering gebracht in mijn lichamelijke gesteldheid, met als belangrijkste dat mijn psychoses en depressie volledig zijn genezen.

Disclaimer

Iedere lezer draagt zijn of haar eigen verantwoordelijkheid voor gezondheid en ziekte. Ik kan niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die voortvloeit uit de praktische adviezen in mijn boek. Raadpleeg altijd een diëtiste, voedingstherapeute of je behandelend arts.

2. RELATIE TUSSEN GLUTENINTOLERANTIE EN LICHAAM, GEEST, GEDRAG EN COVID

Granen zijn de sluipmoordenaars voor onze geestelijke en lichamelijke gezondheid.

De graanconsumptie heeft ons in haar greep. De meeste mensen hebben een koolhydratenverslaving. Deze heeft te maken met de opiaatachtige stoffen ofwel exorfinen in de granen. De suikers in granen verhogen het serotoninegehalte. Serotonine is een neurotransmitter en wordt wel 'het gelukshormoon' genoemd. Praktijkervaring toont aan dat veel mensen last hebben van een depressie, met name vanwege een verhoogd histamine en daardoor een tekort aan serotonine. Hierdoor kunnen zij een sterke behoefte hebben aan suiker, granen en alcohol, die invloed hebben op het serotoninegehalte. Wist je dat exorfinen (opiaatachtige stoffen in granen) de vrijgave van serotonine en dopamine blokkeren, waardoor een tekort optreedt? Hierdoor ontstaan vaak verslavingen. Mensen met een glutenintolerantie en hierdoor een tekort aan serotonine en dopamine, hebben last van verslavingen, mede doordat het histaminegehalte is verhoogd.

Een glutenintolerantie behoort tot de auto-immuunaandoeningen. Er is dikwijls sprake van een erfelijke aanleg, vanwege een gendefect, waarbij het afweersysteem verstoord is en overactief reageert. Gluten, het kleefachtige eiwit in granen, wordt steeds meer toegevoegd, zoals bij tarwe. Door de overmatige consumptie van granen ontwikkelen veel volwassenen en kinderen een tarweallergie. Omdat de mens geen granivoor maar een vruchteneter is, raakt onze stofwisseling steeds meer uit balans als wij granen blijven eten. Praktijkervaring toont aan dat 1,2 miljoen mensen diabetes hebben. Iedere week komen er 1000 mensen bij.

Men spreekt wel van diabetes. Er is een relatie tussen overgewicht en het ontwikkelen van diabetes. Overgewicht komt bij 40% van de Nederlandse bevolking voor. Welvaartsziekten zoals overgewicht en diabetes komen veel voor bij mensen die opgenomen worden in het ziekenhuis en uiteindelijk op de IC terecht komen.

Het is het eiwit gliadine in gluten, dat een ontstekingsreactie aan de darmslijmvliezen veroorzaakt, waardoor er een beschadiging aan de slijmvliezen optreedt. Hierdoor wordt het tegengif histamine vrijgemaakt in de mestcellen, om de strijd aan te gaan met de ontstekingen. Glutenintolerantie gaat vaak samen met intolerantie voor melkeiwitten en histamine. Het eiwit gluten in granen is een histaminevrijmaker. Hierdoor treden allergische reacties op zoals niezen, verkoudheid, benauwdheid, astma, eczeem of chronische vermoeidheid. Als er te veel histamine vrijkomt in het lichaam, kan hierdoor een 'poreuze' darmwand ontstaan, waardoor onverteerde gifstoffen in de bloedbaan terecht komen en schade aanrichten in het lichaam.

De klachten die door een verhoogd histaminegehalte ontstaan, komen overeen met die van covid (de term die het kabinet gebruikt). Zelf denk ik niet in termen van covid, corona en besmetting. De vraag is: is er een relatie tussen een niet erkende glutenintolerantie en het feit dat veel mensen, vooral ouderen, ziek worden of overlijden? Zij hebben dikwijls al onderliggend lijden en chronische aandoeningen, maar weten vaak niet dat een niet erkende glutenintolerantie hiervan de oorzaak is. Praktijkervaring toont aan dat de meeste welvaartsaandoeningen gerelateerd zijn aan een niet erkende glutenintolerantie zoals overgewicht, diabetes, MS, parkinson, hart- en vaataandoeningen, depressie en dementie.

De duif is een granivoor. Omdat de mens geen granivoor is, heeft eigenlijk iedereen een glutenintolerantie. Ons spijsverteringsstelsel is niet in staat om de eiwitten en suikers in granen om te zetten, vanwege een gemis aan een enzym. Bier bevat ook gluten. Het is schrikbarend om te zien hoeveel mensen alcohol drinken, vooral de jongeren. Alcohol is kortetermijngeluk en langetermijnschade. Bovendien is alcohol ook een histaminevrijmaker, waardoor klachten ontstaan aan lichaam en geest en veranderingen in het gedrag optreden.

Zelf eet ik al meer dan 20 jaar geen gluten en voel mij hierdoor veel beter. Vanwege mijn eigen positieve ervaringen en die van anderen kan ik iedereen aanraden om een maandje geen granen te eten en geen alcohol te drinken. De granen kun je vervangen door groenten en peulvruchten zoals linzen, pompoen of bonen. Je zult versteld staan van de positieve verandering in jouw lichaam, geest en gedrag. Door granen weg te laten uit het voedingspatroon, kun je zelfs het verouderingsproces afremmen. Je krijgt minder rimpels en minder grijs haar. Je haren, nagels en huid gaan glanzen! Glutenvrij is een anti-aging! Bovendien verlies je gewicht, slaap je beter en heb je meer levenslust. Er treden minder stemmingswisselingen op, omdat de bloedsuikerspiegel stabiel is. Ik ben blij, want mijn lichaam is vrij van alcohol, koffie, gluten en dierlijke eiwitten. Ik kies bij voorkeur voor plantaardige en biologisch geteelde voeding. Als ik kan stoppen met gluten en alcohol, dan kun jij het ook!

Tel je zegeningen, kijk wat je wel hebt en niet wat je mist. Je kunt nog steeds genieten van tongstrelende en gezonde gerechten. Denk aan spaghetti van rauwe courgette met pesto, macaroni of lasagne van linzenmeel, met daarbij veel groenten. Eventueel een paar glutenvrije falafelballetjes erbij

en vooraf een rauwkostsalade. Een Catalaanse vriend van mijn zoon smulde van mijn gerecht en gaf aan helemaal niets te missen, terwijl hij thuis iedere dag vlees eet. Een compliment voor de keukenprinses! Mijn zoon weet niet beter en kan erg genieten van mijn gerechten, als hij bij mij komt eten. Of het nu levend voedsel, vegan, glutenvrij of vegetarisch is, als het maar lekker smaakt. De maaltijd is smaakvol, omdat ik kies voor biologische producten. En natuurlijk geen alcohol, maar kombucha of vers geperste appel-, venkel-, wortelsap. Hij geeft aan zich beter te voelen.

Tegenwoordig is het niet moeilijk om gluten te mijden uit de maaltijd. Zelf ben ik geen voorstander van glutenvrije producten, omdat deze duur, ongezond en onsmakelijk zijn, verder bevatten deze producten vaak suiker of andere onnatuurlijke producten. Ik houd van vers. Ik hoop dat je mag genieten van de simpele en makkelijk te bereiden gerechten die in het receptenboek *Nieuw Leven* staan, dat je achterin dit boek als bijlage aantreft.

Blijf vooral gezond. In een gezond lichaam kan zich geen ziekte (virus) manifesteren. Geen ziekte bestrijden maar gezondheid bevorderen met een gezond eet- en leefpatroon. Geen angst, maar actie. Geen depressie, maar levenslust. Sinds ik geen gluten meer eet, ben ik niet meer depressief en draag geen bril meer. Wees vooral creatief met het bereiden van jouw maaltijd. Je lichaam zal je hiervoor dankbaar zijn. Meer energie, meer levenslust en minder kilo's. Laat je inspireren door dit boek en pas jouw eet- en leefpatroon aan.

Bron: glutenvrij.nl - coeliakievereniging

In Nederland heeft 1 op de 100 mensen coeliakie ofwel een intolerantie voor gluten. Gemiddeld is de kans hierop dus 1%. Overgevoeligheid voor gluten komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen.

Onwetendheid maakt veel kapot

Veel mensen weten niet dat er sprake is van een intolerantie voor gluten. De meeste artsen erkennen of herkennen deze aandoening helaas niet of te laat. Glutenintolerantie behoort tot een auto-immuunaandoening. Ongeveer 170.000 Nederlanders hebben een overgevoeligheid voor gluten. Slechts 20% van de mensen weet dit. Tijd voor meer informatie en bekendheid over deze serieuze aandoening.

Literatuuronderzoek van een Fins-Britse groep experts toont aan dat de diagnose glutenintolerantie pas op latere leeftijd wordt gesteld. In een kwart van de gevallen bij patiënten van 60 jaar of ouder, in 20 procent van de gevallen bij patiënten ouder dan 65 jaar en in 4 procent van de gevallen bij patiënten boven de 80 jaar.

Symptomen

Slechts één derde van de volwassen coeliakiepatiënten vertoont symptomen zoals diarree, chronische vermoeidheid, gewichtsverlies, buikpijn of schildklierafwijkingen. Dit blijkt uit onderzoek van het UMC Groningen en het Medisch Spectrum Twente. De meest in het oog springende klachten waren constipatie en het terugvloeien van maagzuur in de slokdarm.

Uit onderzoek bij kinderen met vage klachten bleek dat er op elk kind met herkende coeliakie zeven zijn met niet herkende coeliakie. De helft van die kinderen heeft klachten zoals buikpijn, vermoeidheid of problemen met voedsel, terwijl de groei meestal normaal is. (Reactie Didy: Een histamine-intolerantie door een verhoogd histaminegehalte kan de oorzaak zijn van een overgevoeligheidsreactie voor het eiwit gluten). Deze intolerantie kan erfelijk zijn en komt veel voor bij volwassenen en kinderen. Meestal gaan deze twee intoleranties samen.

Erfelijkheid

Als familielid van iemand met overgevoeligheid voor gluten is de kans groter dat je ook deze auto-immuunaandoening krijgt. Het gen HL DQ2 en/of HL DQ 8 zorgt ervoor dat je een intolerantie voor gluten kunt ontwikkelen.

Als je iemand met glutenintolerantie in je familie hebt, is de kans groter dat jij deze intolerantie ook krijgt:

- Ongeveer 10% als het gaat om ouders, broers en zussen, kinderen
- 11% in het geval van tweedegraads familieleden (tante, oom, neef, nicht, opa of oma)
- Ongeveer 19% als in het gezin meer dan één persoon een intolerantie voor gluten heeft.

Diabetes belangrijkste oorzaak van COVID-19-hospitalisatie

Italiaanse wetenschappers hebben diabetes op numero 1 gezet van het lijstje belangrijkste risicofactoren voor een ongunstige COVID-19-verloop. Dat geldt voor mannen en vrouwen, enkel vanaf oudere leeftijd wordt het belang van diabetes zwakker. Opmerkelijk is dat chronische longobstructie (COPD) als minder sterke risicofactor uit de bus kwam. Volgens een andere studie is hyperglycemie die niet behandeld wordt, de achilleshiel. (Opmerking auteur: wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat er een relatie is tussen een glutenintolerantie en diabetes).

Referenties

Corona G, Pizzocaro A, Vena W et al. **Diabetes is most important cause for mortality in COVID-19 hospitalized patients: Systematic review and meta-analysis.** Rev Endocr Metab Disord. 2021 Jun;22(2):275-296

Bellido V, Pérez A. **COVID-19 and Diabetes.** J Clin Med. 2021 Nov 16;10(22):5341

Lin L, Chen Z, Ding T et al. **Newly-Diagnosed Diabetes and Sustained Hyperglycemia are Associated with Poorer Outcomes in COVID-19 Inpatients Without Pre-Existing Diabetes.** Diabetes Metab Syndr Obes. 2021 Nov 9;14:4469-4482

Bron: voedingsgeneeskunde.nl

Bericht uit de media

Een man met prostaatkanker had zich laten vaccineren. Daarna kreeg hij een heftige allergische reactie, namelijk uitslag over zijn hele lichaam. Hij voelde zich ziek. Artsen durfden hem geen 2^e vaccin te geven. De kans was groot dat hij een anafylactische shock zou krijgen, in coma zou raken en uiteindelijk zou overlijden. Zo'n heftige reactie ontstaat, als er veel histamine wordt vrijgemaakt in de mestcellen van het lichaam. Bij kanker is het histaminegehalte vaak al verhoogd, net als bij mensen die griep hebben. Waar is de griep gebleven? Volgens mij is covid een variant van griep en speelt glutenintolerantie een grote rol. Bij een glutenintolerantie treedt er beschadiging van de nieren op. Uit de media kwam de melding dat bij covid er ook schade aan de nieren kan ontstaan. Ik noem het virus het glutenvirus, ontstaan vanwege de aanwezigheid van veel slechte bacteriën.

Ik houd mijn hart vast, wat er bij kinderen gaat gebeuren na de vaccinatie. Veel kinderen hebben een verhoogd histaminegehalte en hun lichaam reageert overgevoelig, mede vanwege een glutenintolerantie. Ik ben geen voorstander om kinderen te vaccineren. De kinderen die ziek worden, hebben soms al onderliggend lijden, zoals een auto-immuunaandoening. Door angst te zaaien, ontstaat er stress. 1 op de 3 ziekten is gerelateerd aan stress. Kinderen die veel huilen, hebben vaak een verhoogd histaminegehalte. Histamine maakt tranen aan. Tranen zijn woorden die je hart niet kan uitspreken. Daarom is het belangrijk om emoties

goed te verwerken. Anders veroorzaken deze stress in het lichaam.

Het is inmiddels 13 januari 2022. In Spanje zijn de maatregelen versoepeld. Alleen dragen de mensen nog een mondkapje, ook op straat. Alles is verder open. Men had het in de media over 'het vergriepen van covid'. Men leert nu te leven met covid, net als bij griep. Bij griep (net als bij covid) is het histaminegehalte verhoogd en is er een overactief afweersysteem, dat op hol is geslagen. Ook in Spanje hebben veel mensen een intolerantie voor gluten en een verhoogd histaminegehalte, maar zij en hun artsen weten dit (nog) niet.

In Nederland bevinden wij ons nog in een gedeeltelijke lockdown. Hopelijk krijgen wij een positief bericht tijdens de persconferentie en gaat alles weer open. Zolang er alleen maar wordt gesproken over besmettingen en covid, en niet over gezond eten en leven, zal er weinig veranderen in deze onmenselijke en onnatuurlijke situatie, met een pandemie aan maatregelen en vaccins. Wanneer vallen de schellen van de ogen en zal men spreken over preventie door het bevorderen van de gezondheid? Laten we ons gezonde verstand gebruiken en 'natuurlijk' leven en eten. In een gezond lichaam kan zich geen ziekte manifesteren.

Kinderarts Taco Kuipers van het UMC Amsterdam geeft aan dat er bij ongeveer 200 kinderen die covid hebben gehad, sprake was van een overactief afweersysteem waardoor zij heftige ontstekingsreacties kregen. Men spreekt van MIS-C ofwel Multisystem Inflammatory Syndrome-Children. Er kan sprake zijn van een auto-immuunaandoening en wel een gluten- en zuivelintolerantie en een verhoogd histaminegehalte. Deze auto-immuunaandoening is erfelijk. Veel kinderen hebben een gluten- en melkeiwitintolerantie en

een verhoogd histaminegehalte, maar hun ouders en artsen weten dit niet. Vandaar dat sommige kinderen ook covid of andere aandoeningen kregen.

Ik ben van mening dat er een relatie is tussen bovengenoemde auto-immuunaandoeningen en het ontstaan van covid en MIS-C. Het is de hoogste tijd voor meer wetenschappelijk onderzoek. Voor meer informatie over voedselintolerantie verwijst ik je naar mijn andere boeken (zie website levendvoedsel.nl).

Wist je dat bij griep het histaminegehalte verhoogd is? Dat griep optreedt na de feestdagen in december, de maand waarin veel ongezonde (dierlijke eiwitten) voeding wordt gegeten en de consumptie van alcohol overmatig is? Een verkoudheidsvirus kun je zien als een allergische ofwel overgevoelighedsreactie van een 'op hol geslagen' afweersysteem dat huist in een vervuilde darm met veel slechte bacteriën. De klachten die ontstaan bij griep, covid, glutenintolerantie en verhoogd histaminegehalte zijn hetzelfde, namelijk: niezen, hoesten, keelpijn, benauwdheid, hoofdpijn, lage bloedsuikerspiegel, koorts, darmklachten, chronische vermoeidheid en spierpijn. Wist je dat granen, soja en melkproducten erg slijmvormend zijn? Bovendien door deze voeding te eten, worden zink, kalk, ijzer en vitamine D aan het lichaam onttrokken. Het afweersysteem raakt ernstig verstoord. Gluten is een sluipmoordenaar en een gevaar voor onze lichamelijke en geestelijke gezondheid.

Geen vaccinaties en scholen sluiten maar veel biologisch fruit en groente eten. Lekker bewegen in de buitenlucht, voldoende slapen en voedselintoleranties opsporen. Het is beter te voorkomen dan te genezen.

De Belgische viroloog, van Ranst, denkt dat nu de 'piek' is behaald. Covid kan men zien als een verkoudheidsvirus (griep). Waar was de griep de afgelopen twee jaar? Als er griep is, worden er geen strenge maatregelen opgelegd aan de Nederlandse bevolking. Waarom nu wel? Omdat er sprake is van een 'krappe capaciteit' en een tekort aan personeel? Laatste nieuws via de media: Eind februari 2022 gaat Nederland weer van het slot af!

De maatschappij is ernstig ontwricht. Veel jongeren lijden aan een depressie. Vandaag kwam het bericht dat in de afgelopen jaren het aantal jongeren (met name jongens tussen de 20 en 30 jaar) dat zelfmoord pleegt, met 15% is toegenomen. Kabinet, leden van het OMT en wetenschappers, welk groot leed hebben jullie jongeren en hun nabestaanden aangedaan! Onverteerbaar!

Twee jaar van isolement, opgesloten in hun eigen kamer. Gemis aan contact met medestudenten, dat de identiteitsontwikkeling remt. Geen perspectief en motivatie meer. Minder beweging, sport en buitenlucht. Slecht slapen en veel piekeren. Een ongezond leef- en eetpatroon. Een pandemie aan onnatuurlijke en onmenselijke maatregelen werd hen opgelegd. Absurd en zeker geen oplossing voor de oorzaak. Het is slechts symptoombestrijding!

De oorzaak is dat 80% van de mensen op de IC ouderen zijn met veel onderliggend lijden zoals overgewicht en diabetes (vaak mannen, rokers) of longproblemen. Onnatuurlijke medicatie en vaccins werden toegediend. Veel ouderen stierven op de IC. Door het kabinet werd alleen gesproken over vaccins, besmettingen en een 'krappe' capaciteit op de IC. Nu is de hele samenleving ernstig ontwricht en het probleem is nog niet opgelost, omdat er een grove

inschattingsfout is gemaakt. Het is daarom een zeer onzekere tijd voor de jongeren.

Helaas zijn het vaak de kwetsbare jongeren (ADHD, autisme) die meer last hebben van deze onwerkelijke situatie. Er is bij hen soms al aanleg voor het ontwikkelen van een depressie en zelfmoordgedachten.

Er kunnen meerdere factoren een rol spelen bij depressie en zelfmoordgedachten, zoals:

overmatig alcoholconsumptie, drugs, fastfood en andere ongezonde voeding, weinig slaap, verstoord dag-en-nachtritme, geen pressie, een verhoogd histaminegehalte, een tekort aan serotonine, een niet erkende glutenintolerantie, waardoor er minder serotonine wordt geproduceerd in de darmen en je depressief kunt worden. Gluten is een histaminevrijmaker. Zelfs het gebruik van sommige antidepressiva kan leiden tot suïcide.

In mijn boek *Histamine en ik* schrijf ik o.a. over depressie, zelfmoord en het gevaar van sommige antidepressiva. In mijn boek *Onze darmen, het tweede brein* schrijf ik over de relatie tussen glutenintolerantie, beschadiging van darmslijmvliezen en het ontwikkelen van hersenaandoeningen zoals een depressie.

Trouwens, wist je dat vaccins het histaminegehalte verhogen?

Er treedt dan een tekort aan serotonine op, waardoor je depressief kunt worden. Een gezonde geest begint in een gezonde darm. Als je last hebt van depressiviteit, raad ik je aan om alcohol en granen te vermijden, te kiezen voor biologisch fruit en groente en vooral veel bewegen in de natuur. Laat je eventueel testen op glutenintolerantie en een verhoogd histaminegehalte. Gluten en alcohol maken histamine vrij. Histamine is een tegengif.