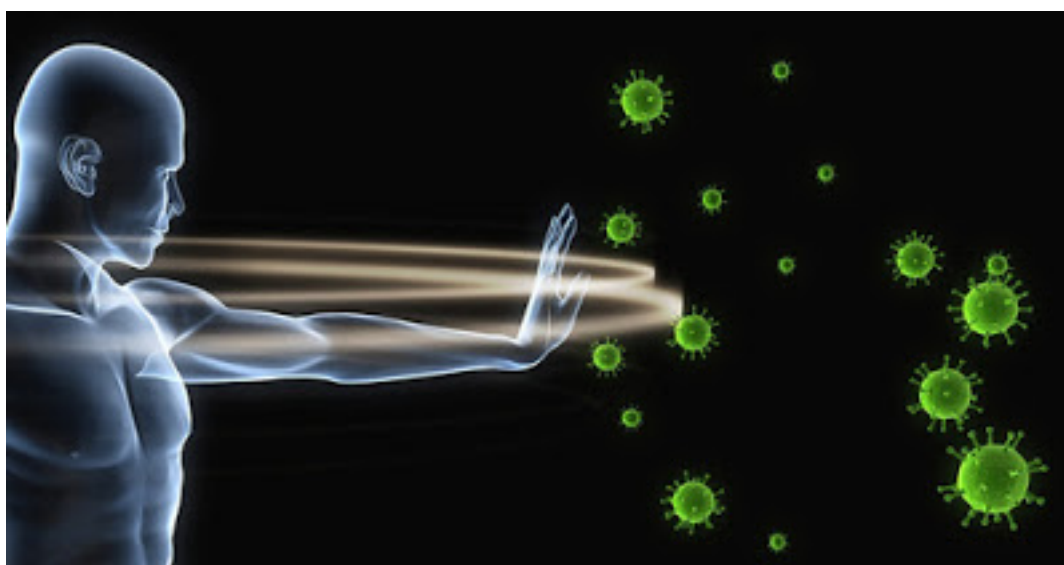


vrijdag 20 maart 2020

*Waarom leren we onze mensen niet hoe ze hun immuunsysteem kunnen versterken? / Door Hilde De Smet*

## *Waarom leren we onze mensen niet hoe ze hun immuunsysteem kunnen versterken?*

Door Hilde De Smet



Beste mensen, familie, vrienden en kennissen, patiënten en collega's,

Als arts voel ik me genoodzaakt te spreken in deze tijden van verwarring en deze informatie te delen. Indien u ze nuttig vindt, gebruik ze, en zo niet, staat het u vrij ze naast u neer te leggen.

***Wat kunnen we doen om ons immuunsysteem te versterken***, om ons niet weerloos overgeleverd te voelen aan die grote onzichtbare, microscopische vijand die alomtegenwoordig is, in de lucht die we inademen, in elke handdruk, elke kus, elk menselijk contact? Als ratten in de val voelen we ons, benauwd, met of zonder virus. Onze huidig geneeskundesysteem biedt geen antwoord op deze virale pandemie, tenzij hygiënische maatregelen, isolatie, het ondersteunen van de vitale functies bij ernstig zieken en mogelijk het anti-malariamedicijn chloroquine, dat nu ook in quarantaine geplaatst is en alleen nog beperkt beschikbaar is. Eén positieve noot: deze pandemie roept wereldwijd op tot solidariteit, bescherming van de zwakkeren in onze maatschappij, waarvoor nu allen een inspanning moeten doen.

Maar is er echt niets dat we kunnen doen om onszelf te versterken, ons immuunsysteem te ondersteunen, preventief én wanneer we reeds het virus in ons lichaam hebben? Zeker en vast wel (zie verder in deze brief), maar waarom wordt hier geen aandacht aan besteed in de media, in de gezondheidszorg? Zijn we zo ver afgedwaald van de basis van gezondheid, die bij onszelf begint, het versterken van het "terrein" in plaats van het bestrijden van de "vijand"? Net zoals muggen het stilstaand, vertroebeld water zoeken

en terug verdwijnen wanneer het water helder stroomt. Wanneer de vuilnisbelt opgeruimd is, gaan ook de ratten weg. Zijn zij de oorzaak van het probleem of het gevolg?

Reeds honderden, duizenden jaren hebben onze voorouders gebruik gemaakt van middelen uit de natuur om onszelf te beschermen tegen ziekte, onze afweer te versterken, onszelf te helen en te genezen. **Wij zijn een onderdeel van een groter systeem.** Waarom is daar in deze tijd zo weinig interesse voor? Een van de antwoorden is: "omdat er geen afdoende bewijs is dat deze middelen werken, onvoldoende studies..." Maar welke firma is geïnteresseerd in het investeren van miljarden euro's in een studie over een plant of natuurlijk geneesmiddel, als daar achteraf geen patent op genomen kan worden, en de vruchten van die dure investeringen zomaar door anderen geplukt kunnen worden.... Kunnen we het ze verwijten? Het gevolg hiervan echter is dat er een ontzettend groot potentieel aan medicijnen en versterkende middelen gewoon aan de kant geschoven wordt, vergeten wordt...

## **Onze immuniteit ondersteunen**

### **1. Huis-, tuin-, en keukenmiddeltjes ter ondersteuning van de immuniteit en ter bestrijding van infecties**

Look

Tijm

Salie

Oregano

Basilicum

Oost-Indische kers

Paddenstoelen (shiitake, reishi, maitake, coriolus versicolor, maar ook de gewone champignon!)

Gember

Groene thee

Zwarte bessen (cassis)

Vlierbloesems en -bessen

Vitamine C-rijke groenten en fruit (citrusvruchten, kolen, rode en gele paprika's, chilipepers, verse peterselie, tuinkers, kiwi, ananas, bieslook...) – liefst zo weinig mogelijk bewerkt en verhit. Hoe langer bewaard in de koelkast, hoe minder vitamines erin.

**2. Doe zonlicht op!!!** In dit seizoen is de UV- index nog zo laag dat je zonder schade kan zonnebaden. Stel ook je longen, buik... bloot aan zonlicht, zonder zonnecrème. Zonlicht stimuleert de vitamine D-productie, onze melatonine-productie, maar herstelt ook de elektro-magnetische balans in onze cellen (zie het werk van Dr. Zane Kime en F.A. Popp).

Mensen die niet goed tegen de zon kunnen, hebben meestal een tekort aan goede vetzuren. Neem enkele soeplepels lijnzaad-, perilla- inca inchi- olie bij per dag (niet verhitten!) of neem een supplement bij van algenolie of spirulina. Ook noten, pitten en zaden leveren goede vetzuren.

**3. Beweeg voldoende,** wandelen stimuleert het lymfesysteem en de immuniteit.

**4. Drink voldoende water.** Koffie, alcoholische dranken en zwarte thee onttrekken water aan de lichaamscellen. Drink er altijd water bij.

**5. Kruiden en supplementen** ( ga voor kwaliteit: je gespecialiseerde apotheek of natuurwinkel kan je hierbij zeker helpen)

Echinacea

Cat's Claw

Astralagus

Betaglucanen (o.a. uit paddestoelen)  
Vitamine C (liefst in een natuurlijke vorm zoals uit rozebottels, acerola, camu camu, amlabessen...)  
Vitamine D  
Propolis (de natuurlijke lijm die bijen gebruiken)  
Zink (in een goed opneembare vorm)  
Selenium ( of eet elke dag 5-10 Braziliaanse of para-noten)  
Colloidaal zilver  
Kombucha (koop kombucha met levende bacteriën in!)  
(Water)kefir  
Spirulina  
Etherische oliën verdampen in je huis en slaapkamer: tijm (thymol), salie, oregano, basilicum, jeneverbes, eucalyptus, tea tree...)  
...

**6. Zorg voor een gezonde darm** (80 % van het immuunsysteem bevindt zich ter hoogte van de darmen!):  
gebruik regelmatig gefermenteerde producten rijk aan lactobacillen ( zuurkool, gefermenteerde groenten, shoyu, tamari, tempeh, natto, miso, appelazijn, amandel- of cocosyoghurt, kombucha, waterkefir...).  
Probeer voldoende vezels uit groenten te eten (voeding voor goede darmbacteriën) – langzaam opvoeren om winderigheid te vermijden  
Beperk dierlijke producten (melk, kaas, vlees) en bewerkte voeding rijk aan additieven en met weinig voedingswaarde  
Eet zoveel mogelijk vers en onbewerkt, zo mogelijk biologisch  
Vul 70 – 80 % van je bord met groenten. Beperk brood.

**7. Vermijd het gebruik van suiker** – suiker verlaagt de weerstand

**8. Vul je micronutriënten aan** zodanig dat je lichaam al zijn stofwisselingsprocessen optimaal kan uitvoeren.  
- Verse groentesappen (makkelijk verteerbaar!) of greens (in poedervorm – tarwegras – spirulina...) leveren zeer veel voedingsstoffen (vitamines, mineralen, enzymes...) en helpen ontgiften  
- Kiemen (makkelijk zelf te kweken)

**9. Neem regelmatig een koude douche** – dit versterkt het immuunsysteem ( laat je lichaam geleidelijk wennen aan de koude, maak eerst je benen en borst nat – bouw op)

**10. Doe frisse lucht op**, ventileer je huis. Bepaalde ademhalingsoefeningen versterken het immuunsysteem (voor de durvers <https://www.wimhofmethod.com/>)

**11. Zorg voor voldoende slaap en rust.** Stel je bloot aan natuurlijke elektromagnetische straling (wandelingen in de natuur, aarden, in de tuin werken...) ter compensatie van WIFI, DECT, 4G, electrosmog...

**12. Koorts** heeft een functie, stimuleert het immuunsysteem en helpt - door het verhogen van de lichaamstemperatuur - virussen en bacteriën te doden. Gebruik alleen koortswerende middelen wanneer de malaise te groot wordt. Neem bij voorkeur paracetamol (tot 2-3 g/dag), aangezien NSAID's (ibuprofen, diclofenac....) mogelijk de kans op ernstige bijwerkingen tijdens een virale infectie vergroten.

**13.** Onderzoek heeft aangetoond dat **emoties zoals dankbaarheid en vreugde** het immuunsysteem positief beïnvloeden. Zoek redenen om dankbaar te zijn, kijk naar comedies, richt je focus op wat wel goed loopt...

**14. Meditatie en relaxatie-oefeningen** hebben een positief effect op het immuunsysteem.

**15. Geniet** van deze weken van "verplichte rust". Wij zijn met ons allen al zo vele jaren gericht op de buitenwereld, op presteren, ons waarmaken naar anderen toe, onze vervulling buiten ons te zoeken, dat we vergeten zijn hoe goed het bij onszelf kan zijn, in onze intieme kring en familie...

"We zijn in oorlog", zei de Franse president Macron. Als dat zo is, dan is het niet met deze onzichtbare, microscopische vijand, maar met onze huidige visie op ziekte en gezondheid, waarin weinig aandacht is voor de basis van gezondheid: voeding, natuurlijke medicijnen en levensstijl. In plaats van weerloze slachtoffers te zijn, wordt het tijd onze verantwoordelijkheid op te nemen, onze zelfredzaamheid te vergroten, ons terug te empoweren i.p.v. ons te laten beklemmen door angst. We zijn niet weerloos overgeleverd, laat ons focussen op wat we wél onder controle hebben.

Sinds een half jaar heb ik mijn praktijk als arts stopgezet om mij toe te leggen op het geven van cursussen over gezondheid en vitaliteit. Ik heb hiervoor alle Vlaamse ziekenfondsen gecontacteerd met de vraag tot een gedeeltelijke tegemoetkoming om de financiële drempel voor mensen te verlagen, maar hiervoor was weinig interesse noch budget. Ook van uit de overheid is er weinig interesse om te investeren in preventieve gezondheidszorg. Minder dan 3 % van het budget van de gezondheidszorg gaat naar preventie. Nochtans hebben studies aangetoond dat 1 euro geïnvesteerd in preventie, de staatskas 4 euro oplevert.

In tegenstelling hiermee, wat gaat deze pandemie ons land kosten, het opvangen van de ernstig zieken, en het herstellen van de economie die momenteel bijna volledig platligt, met een groot deel van de bevolking technisch werkloos?

***Is het geen tijd om een aantal vragen te stellen? Om een mentaliteitsshift te overwegen?***

Van angst naar vertrouwen? Van slachtofferschap naar zelfredzaamheid? Van afhankelijkheid van autoriteiten naar kennis om zelf toe te passen? Om in de opleiding van artsen meer aandacht te geven aan preventie, voeding, het ondersteunen van de biochemie met natuurlijke stoffen? Om geld te investeren in studies over voeding, kruiden en voedingssupplementen? Om de rol van de arts om te polen van "redder" naar gezondheidsbegeleider? Om te investeren in voorlichting in het onderwijs en in bedrijven, bij kwetsbare bevolkingsgroepen? De oriëntatie binnen de gezondheidszorg te verleggen en onze budgetten te herorganiseren?

Moge deze oproep als een vlinderslag in het Amazonewoud zijn, die misschien bijdraagt aan het ontstaan van een orkaan duizenden kilometers verderop....

***Dank om deze brief door te sturen aan familie, vrienden of collega's.***

Hoopvolle groeten in onzekere tijden,

Hilde De Smet

In 2002 studeerde Hilde De Smet af als arts aan de KUL. Na één specialisatiejaar anesthesiologie, startte ze haar opleiding huisartsgeneeskunde aan de RUG. In haar praktijk in Meerbeek, Kortenberg, werkte ze vooral met natuurlijke en complementaire therapieën. Sinds september 2019 geeft ze seminaries over gezondheid en vitaliteit.