

# E-zine Pak je geluk

Nr. 149

23 juni 2020

*Hoe ontstaat ziekte? Een logisch vervolg op de vorige E-zine.....*

*Als we dat weten of daar rekening mee houden, kunnen we iets aan ziekte doen.*

## Thema: Ziekte, waar komt het vandaan?

Tja, hoe ontstaat ziekte? Ik ben vast niet volledig, maar doe een poging:

Bij het antwoord daarop hangt het een beetje af hoe vast je in het Newtoniaanse denken zit waarmee we zijn opgevoed. In die gedachtegang kan materie alleen materie beïnvloeden en kan materie niet beïnvloed worden door bijvoorbeeld energie.

Daarom is het ook logisch dat volgens die lijn – vooropgesteld dat het lichaam materie wordt gevonden (waarover ook te discussiëren valt) – de hele conventionele geneeskunde gericht is op chemische middelen. Immers, je moet materie met materie veranderen.

Maar zelfs dan is het nog niet zo dat de oorzaak van ziekte is gelegen in virussen of bacteriën, in tegendeel.

Laten we even teruggaan naar het microbioom, het samenspel van bacteriën, virussen, schimmels, e.d. in en op ons lichaam. Ons lichaam telt zo'n 50 biljoen cellen, en het microbioom is nog veel groter, veel massaler. Ik zocht laatst op dat op de punt van een naald een miljoen bacteriën kunnen zitten, en virussen zijn nog veel kleiner.

**Ons lichaam bevat dus veel en veel meer microben dan cellen. En minstens de helft van al die microben zijn virussen. Al die microben horen in ons lichaam, ze houden ons gezond. Ze zijn deel van ons, onze cellen communiceren met ze.** Ons lichaam (ons leven) is een soep van cellen en allerlei soorten microben. Continu is er verandering en beweging.

Sterker nog, een niet onbelangrijk deel van ons DNA is van virale oorsprong, afkomstig van virussen uit het verleden. In dat licht, onze microbiom, is het ook niet logisch dat een virus of een bacterie de oorzaak zou zijn van ziekte. Natuurlijk kunnen ze, als er een disbalans in het lichaam is door een andere oorzaak, als complicatie soms bijkomend vervelend worden; maar dat is een ander verhaal.

Als je puur materieel kijkt (Newton?) naar ziekte en het ontstaan ervan zou je simpel kunnen zeggen dat het komt door iets wat we te veel krijgen, of door iets wat we te kort hebben. **Bij te veel kun je denken aan gifstoffen ('normaal' vandaag de dag in ons dagelijks voedsel als je niet biologisch eet; 'normaal' in de lucht die we inademen op de meeste plaatsen in het land; 'normaal' via alle mogelijke producten die we op onze huid smeren, inclusief de zogenaamde zonnebrandmiddelen, 'normaal' via je biertje of wijntje, 'normaal' via alle medicatie die geslikt wordt, 'normaal' via alle röntgenscreenings, 'normaal' ook in het griepvaccin, etc.).**

En bij te kort kun je beginnen bij het kleinste bouwsteentje, de cel. **In elke cel zijn meer omzettingsprocessen dan in alle fabrieken in Europa bij elkaar, en daarvoor zijn de nodige producten nodig in de vorm van vitamines, mineralen en spoorelementen.** Al die processen zijn nodig om ons lichaam optimaal te laten functioneren.

Als die omzettingen niet lukken, omdat er een ingrediënt te weinig is, ontstaan er haperingen in het functioneren; eerst op celniveau, dan op weefselniveau, dan op orgaaniveau en tenslotte in het hele lichaam. Als er meerdere stoffen te kort zijn, zal er nog meer niet optimaal gaan. En als dat 'niet optimaal' te maken heeft met bijvoorbeeld onze weerstand, betekent het dat we vatbaarder worden.

**Het is als met de toring: de ziekte is in het begin gemakkelijk te genezen en moeilijk te constateren, maar wanneer men haar niet meteen in de beginfase onderkent en geconstateerd heeft, gemakkelijk te constateren en moeilijk te genezen....**

*Machiavelli*

Zoals vorige keer al verteld, gaat het lichaam zelf proberen te corrigeren. Als het om gifstoffen gaat probeert het die natuurlijk te lozen (diarree, braken, zweten; maar ook via de lymfe naar het bloed). Als het om tekorten gaat probeert het lichaam ook een nieuwe harmonie te vinden, en dat zal niet altijd lukken. Soms leidt het ertoe dat cellen doodgaan, en soms ook leidt het tot veranderingen van cellen (wat helaas ook naar kwaadaardig kan).

Een toepasselijk voorbeeld is vitamine C, wat een grote rol speelt bij infecties, bij ontstekingen, bij allergie en bij kanker. **Een tekort aan vitamine C leidt ertoe dat het lichaam zich onvoldoende kan prepareren en onvoldoende het gevecht kan aangaan met bacteriën en virussen, met allergenen, en ook kankercellen onvoldoende onschadelijk kan maken.** Bovendien is vitamine C belangrijk voor de wand van bloedvaten.

Daar komt nog bij dat enerzijds het lichaam zelf geen vitamine C kan aanmaken en anderzijds in het geval van een bedreiging er veel meer vitamine C nodig is.

Als je deze zaken bij elkaar optelt, zal je begrijpen waarom zoveel mensen die wel hart voor de gezondheid van burgers hebben aanraden om extra vitamine C te slikken, vooral als corona op bezoek dreigt te komen.

**Zo'n 30 jaar geleden las ik al onderzoeken waaruit bleek dat in onze voeding 90% minder magnesium zit dan tientallen jaren eerder.** Terwijl magnesium in meer dan 300 processen belangrijk is....ergo, dat zit gewoon te weinig in de voeding.

**Nu blijkt uit enkele buitenlandse onderzoeken naar COVID-overledenen en de vitamine D spiegel dat zo'n 98% (!) van de mensen met een te lage vitamine D spiegel overleed!** Zo belangrijk is vitamine D dus.

Het zijn een paar voorbeelden van essentiële stoffen die het lichaam nodig heeft en die ziekte kunnen veroorzaken als we ze onvoldoende tot ons nemen.

Maar goed, ik had het nu over de materiele kijk op ziekte. Er is een veel belangrijkere. Al meer dan 100 jaar is duidelijk (voor wetenschappers in het Westen, d.w.z. voor degenen die niet bij de acceptatie hiervan worden geblokkeerd door hun vastgeroeste oude overtuigingen) dat het idee dat alleen materie materie kan beïnvloeden niet klopt. Ook energie is in staat materie te veranderen.

Voordat de kwantumfysica er was, zelfs al vele duizenden jaren geleden, hadden ze in het Oosten die link al gelegd.

**In het Oosten werden artsen betaald om mensen gezond te houden (en kregen minder betaald als ze ziek werden) en was de focus dus heel anders dan hier in het Westen waar artsen juist betaald krijgen om te behandelen.** Hoe meer behandeling, hoe meer geld (werk, dus geld).

**Daar waren ze met gezondheid bezig, hier met ziekte.** En dat zie je ook als je iets mankeert: je wordt soms binnenstebuiten gekeerd om iets te vinden wat te behandelen is. En al die screenings, het lijkt mooi, maar het levert behalve meer behandeling niet minder doden of minder ellende op, hoogstens wordt het leven wat vroeger overhoop gehaald (De meest kwalijke tumoren worden bovendien meestal niet gevonden).

Ook in de opleiding is er geen aandacht voor de gezonde mens of hoe je de mens gezond krijgt, er is vooral aandacht voor hoe (met welke pillen) je welke klacht aanvalt. Niet om de patiënt te helen, maar om de klachten weg te krijgen (al denk je als lerend arts dat je aan het 'genezen' bent).

**De lof der ziekte is nog nooit bezongen. Op z'n minst zouden artsen toch niet ondankbaar mogen zijn**  
*Karl Peltzer*



Terug naar energie en ziekte.

Energie heeft invloed op materie. Ik noemde het Oosten, van waaruit we weten dat bepaalde emoties (= e-motie = 'energie in beweging') op specifieke organen werken. En dat weer via energie-blokkades in de energiebanen (meridianen).

**Eerst een emotie die niet goed wordt verwerkt, dan een blokkade, en vervolgens te weinig energie naar een orgaan, zodat er ziekte ontstaat.**

In de homeopathie zag ik niet zo'n direct link emotie → orgaan, maar wel **bijna altijd een relatie tussen eerst emoties (of een leefsituatie) en vervolgens ziekte.** En als ik dat duidelijk vond, kon ik ook beter een middel vinden. Want er zijn wel duidelijke relaties tussen emoties en bepaalde homeopathische middelen.

**In de Metahealth is men nu zelfs zover dat men een relatie legt tussen de ziekte van een bepaald weefsel (een**

**deel van een orgaan) en de veroorzakende emotie(s) of situatie. En veel van die bevindingen zijn terug te vinden in de oude gezegdes!** Net zoals oudere volkeren veel meer wijsheid t.a.v. gezondheid hadden dan wij nu.

Weer denk ik even terug aan het eerdergenoemde boek van Deepak Chopra, waarin hij een ervaring aanhaalt waarbij mensen op de hartbewaking werden geïnterviewd en waarbij gevraagd werd waarom ze dachten dat ze een hartinfarct hadden gekregen. Geen van die mensen begon over een te hoog cholesterol of een te hoge bloeddruk. Allen kwamen ze met een relationeel probleem. **Ze 'wisten' dat dat de oorzaak was.**

**Vraag niet wat voor ziekte iemand heeft, maar liever wat voor iemand de ziekte heeft**

**Sir William Osler**

En Bruce Lipton, die zegt dat er wetenschappelijk niet meer dan 1% van de ziektes genetisch is, dat er in feite geen kankergen bestaat (het moet minstens een samenwerking zijn tussen 12-15 genen!), beweert dat **90% van de ziektes komt door hoe we omgaan met het leven.**

Maar, als we dat doortrekken, kunnen we dus wel degelijk doodziek worden van bacteriën als we ervan overtuigd zijn dat we dat zullen worden. Of kanker krijgen omdat we denken dat we dat zullen krijgen. Zoals mensen die met giftige slangen werken ervan overtuigd zijn dat zij niet ziek worden door het dodelijke slangengif; en het ook niet worden!

Ik heb ongetwijfeld al eens het verhaal genoemd van degene die gezond naar het werk gaat, daar door iedereen (een afgesproken 'grap') wordt gevraagd of het wel goed gaat ('je ziet zo bleek', 'je ziet er ziek uit') en even later doodziek naar huis gaat.

De manier waarop wij in het leven staan, waarop wij omgaan met de dingen die in het leven gebeuren, is voor een groot deel bepalend voor onze gezondheid. En wat ik merk is dat de social media, en de media ook, grote invloed hebben op de manier waarop mensen met dingen omgaan. De hoeveelheid angst die gekweekt wordt is geweldig, en dat zonder dat mensen het direct in de gaten hebben. **Ik heb de afgelopen maanden mensen een angst zien uitstralen waar ik het nooit van had verwacht. Oorzaak? De media, de verhalen, de opgeklopte ervaringen van anderen.**

Mogen we niet bang zijn? Natuurlijk wel, **angst kan zelfs van levensbelang zijn.** Als je wakker wordt in een slaapkamer die in de fik staat is het verstandig bang te worden en te vluchten. Maar zelfs dan kan **angst zo verlammen dat je vergeet te vluchten of niet meer weet hoe!**

**Het gaat altijd weer om de balans, de harmonie, het 'midden'.**

**Niet de arts maar het lichaam geneest de ziekte**

**Hippocrates**

**Mensen die meer mediteren, meer Qigong of yoga doen, meer mindful leven, komen meer in het 'midden'.** Het is niet zo dat de emoties afvlakken, maar er is minder overdaad. **Er is een evenwichtiger manier van reageren.** Niet direct alleen maar vanuit het vecht/vlucht-centrum, maar ook vanuit het bewuste brein.

Dat maakt dat je ook betere afwegingen kunt maken, het maakt dat de intuïtie meer ruimte krijgt. En intuïtie is vele malen 'slimmer'/geïnformeerder dan ons verstand. **En betere afwegingen en meer intuïtie betekent min of meer automatisch minder ziekte.**

Als ik het bovenstaande combineer, moet ik zeggen dat de oorzaak van ziekte vrijwel altijd een combinatie zal zijn van te veel **gifstoffen/afvalstoffen** en/of **tekort aan essentiële stoffen** (vitamines, mineralen, e.d.) en/of **emoties of levensomstandigheden**. Alle andere ogenschijnlijke oorzaken zijn er alleen maar omdat het bovenstaande de basis heeft gelegd! **Een virus de schuld geven is daarom kortzichtig en onjuist, maar levert wel geld op.**

**Guy Finley:**

**Niets kan onze spirituele vrijheid wegnemen!**

**Elke keer als we 'vechten' om te ontsnappen aan een ongewenste situatie, is dat alleen omdat we (tijdelijk) slapen – gevangen in een web van een duistere droom – waaruit we moeten ontwaken.**

[www.guyfinley.com](http://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 aangener 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](mailto: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](http://www.praktijkmonsma.nl).

---

Wil je de E-zine niet meer ontvangen: [afmeldenEzine@praktijkmonsma.nl](mailto:afmeldenEzine@praktijkmonsma.nl)  
[www.pakjegeluk.nl](http://www.pakjegeluk.nl)