

E-zine Pak je geluk

Nr. 154

25 okt 2020

Het lichaam blijft een wonderlijk fenomeen. We zouden het veel serieuzer moeten nemen.....in de tekst zal je herhalingen tegenkomen voor het verhaal, maar uiteindelijk gaat het om dankbaarheid voor het lichaam.

Thank You(r) Body

Ongeveer een week geleden vond in Miami een 'globaal' feestje plaats genaamd "**Thank Your Body**". Het feest was opgezet door o.a. Kelly Brogan (psychiater) en Sayer Yi (arts, stichter van Greenmedinfo, de grootste databank betreffende wetenschappelijke onderzoeken met natuurlijke middelen), en een directe reactie op al het gebeuren rond COVID-19.

In Miami zelf was een feestzaal met wat toespraken, Qigong, yoga, dansen, zingen, etc. terwijl er verbinding was met zo'n 83 locaties wereldwijd (ook Amsterdam) met hetzelfde thema.

Een verfrissend initiatief in deze tijd. En ik denk dat de focus op de juiste plek lag. **Niet alleen is er juist in deze tijd behoefte om elkaar aan te raken (elkaar te knuffelen, te 'huggen'), te zingen, te dansen, maar bovenal is het belangrijk om ons lichaam te waarderen.** Dankbaar te zijn voor ons lichaam en de functies ervan.

Al langere tijd zien we in toenemende mate dat de medische wereld het lichaam niet meer ziet als een wonderlijk totaalsysteem wat (soms met de juiste hulp) in staat is zichzelf te genezen, maar meer als een machinerie met losse onderdelen die – bij storingen (en nogmaals, meestal zijn storingen niets anders dan pogingen van het lichaam om zichzelf te herstellen) – met lichaamsvreemde chemische middelen tot de orde moeten worden geroepen.

Het is een manier van benadering die het lichaam geen recht doet, die de pracht van ons lichaam geen recht doet, die de kracht van de natuur geen recht doet.

Zo was Pasteur een van de eerste mensen die meende dat bacteriën ziekteverwekkers waren die ons ziek maakten. Hij wist toen nog niet dat we miljarden bacteriën in en op ons hebben die ons juist gezond houden. Zijn tijdgenoot Antoine Bechamp legde de klemtoon ergens anders, namelijk bij ons eigen lichaam. Hij vond dat ons afweersysteem optimaliseren verstandiger was dan bacteriën bestrijden. Het verhaal gaat dat Pasteur hem op z'n sterfbed gelijk gaf, het was een betere benadering.

Het gaat nu al zover dat kinderen voor ze worden geboren de eerste vaccinatie krijgen, de DKTP via de moeder in de zwangerschap (naast ook al de grieprik in de zwangerschap). Enerzijds wordt ons lichaam kennelijk van een dusdanig inferieure kwaliteit gevonden dat we al voor de geboorte geholpen moeten worden om te overleven, en anderzijds worden er via die vaccinaties kwalijke stoffen (zoals o.a. aluminium) in dat nog kwetsbare lichaamje gebracht die wellicht grote negatieve invloed hebben op het verdere leven van dat nog ongebooren kind. Wat zou die vrucht denken van die acties?

Rare acties, door raar denken.

Zeker als je ziet dat het aantal chronisch zieken en vooral chronisch zieke kinderen snel toeneemt, en je vaccinaties als (mede)oorzaak niet kunt uitsluiten. Net als autisme toeneemt en er slechts via kunst en

vliegwerk (via trucs en slechte zogenaamd wetenschappelijke onderzoeken, zelfs via de botte bijl van onderzoekers in diskrediet brengen) is gepoogd te 'bewijzen' dat er geen relatie is.

Bij COVID zien we iets soortgelijks. Het is COVID die de tegenstander is, COVID waar we oorlog tegen moeten voeren. **Afgezien van het feit dat een oorlog nooit winnaars kent, is het de vraag of COVID wel het echte probleem is.** Maar – toegegeven – als we COVID het probleem maken, moeten we iets vinden wat COVID kan uitschakelen. Dus een vaccin.

Het is denken als Pasteur.

Als we zien dat onder de 70 jaar COVID aanzienlijk minder dodelijk is dan de gebruikelijke griepvirussen, en dat kleine kinderen absoluut veel veiliger zijn bij COVID dan bij griep, kun je je afvragen of die benadering wel juist is. Of daarom de hele wereld op z'n kop moet staan.

Wat maakt dat de groep die kwetsbaar is zo kwetsbaar is?

Eigenlijk weten we dat al, en ik schreef er al over: de medicijnen (de medische behandeling!), chronische ontstekingen, de leeftijd(?) en vitamine D spiegels.

Als je het lichaam serieus neemt en er op die manier naar kijkt, zou je verwachten dat we dingen doen die het lichaam sterker maken. Dus zorgen voor goede supplementen, mensen van de medicijnen afhaken die zo kwalijk blijken te zijn, mensen goed voorlichten over hoe ze hun gezondheid kunnen verbeteren en wat echt slecht is voor hun gezondheid. Meer aandacht ook voor natuurlijke geneeswijzen.

Een mooi lichaam is niet alles. Je hebt een mooi hart nodig om erin te kunnen leven - Epictetus

Maar om de een of andere reden gebeurt dat dus allemaal niet. **De medische wereld laat het massaal afweten. Ze doen het tegenovergestelde. Ze rollen over elkaar heen om ons afweersysteem te verslechteren via angstboodschappen en schijnoplossingen als niet-medische maskers.** Een tsunami aan Corona rolt over ons heen? Nee, een tsunami aan angst. En die vermindert ons afweersysteem waardoor die Corona meer kans krijgt ons te beïnvloeden.

Maar weer even ter relativering: Van alle positief geteste mensen in Engeland had 86% geen klachten. En van alle geteste mensen met klachten in Nederland heeft 86% geen Corona, die is gewoon verkouden of griepig. En ook is een groot deel van de 14% positief geteste mensen waarschijnlijk niet besmettelijk.

En als ik nog even doorga: uit onderzoek blijkt dat niet medische maskers niets bijdragen aan het beperken van de verspreiding. De laatste cijfers van de CDC (Amerika) laten zien dat meer dan 70% van de mensen die positief testten continu maskers hadden gedragen, net zoveel als in de groep negatief geteste mensen. Toch krijg je als je hier rondloopt af en toe het gevoel dat er Ebola heerst; en oh we als je niet meedoet.... Op de tennisbaan werd me door iemand verweten dat ik verantwoordelijk zou zijn voor zijn besmetting omdat ik geen masker droeg. Zo worden we gehersenspoeld door de media, we gaan onzin uitkramen.

Maar nogmaals, het allerbelangrijkste om dit virus – net als alle andere virussen – tegemoet te treden is gezond verstand en zorgen voor een optimale weerstand. Het zou leuk zijn als de overheid daarbij hielp met de juiste adviezen, maar de overheid is er misschien ook wel niet om onze gezondheid te bewaken.

Dat moeten we zelf doen.

De medische wereld zou er moeten zijn om die te bewaken, maar die wordt helaas ook te veel geleid door de gedachte dat onnatuurlijke chemische middelen gebruikt moeten worden om natuurlijke processen te corrigeren. (Uiteraard geïndoctrineerd al vanaf de opleiding door de industrie, zodat niet eens meer anders gedacht kan worden). Met als gevolg de vele chronische zieken die nu het meest kwetsbaar blijken.

Een mooi voorbeeld over de slechte voorlichting (door meer een dictaat dan fatsoenlijke uitleg) zijn wellicht twee gebeurtenissen de afgelopen week. Bij de een stond Hanneke oud papier in een container te gooien terwijl er twee mensen aankwamen. Die liepen met een grote boog om Hanneke en zelfs de auto die tegen de trottoirband geparkeerd stond heen. Op zich sympathiek (?), maar uit de rug van Hanneke kwamen echt geen druppeltjes die COVID zouden kunnen bevatten.....en evenmin zou haar rug die van

hen inademen. (Ik realiseer me overigens dat ik ook best vaak iets doe omdat ik denk dat de ander dat prettig vindt, en daarom soms meega in onzin)

In de wachtkamer bij de tandarts afgelopen week droeg ik geen masker (ruime wachtkamer met goede ventilatie en hooguit twee mensen op grote afstand van elkaar), maar de man die er al zat – iets ouder dan ik – droeg wel een masker, kon daardoor kennelijk ook niet teruggroeten. Ik neem aan dat hij zijn handen ook had gedesinfecteerd. Maar terwijl ik gewoon zonder iets aan te raken zat te wachten (ik hield me aan de gevraagde regels), zat de man met zijn mobiel te spelen en er met de vingers over te wrijven, etc. We weten inmiddels dat het mobiel een van de meest verontreinigde apparaten is.....

Ik ga weer terug naar het lichaam, en het feest in Miami en het thema 'Thank Your Body'.

Ik denk dat dat de kern is. De kern van gezondheid en de kern van de bestrijding van COVID.

Als je je lichaam dankbaar bent voor het feit dat het je gezond houdt, dat het je hart laat kloppen, je adem laat halen, dat je lever gifstoffen uit het bloed haalt, dat je darmen en spijsverteringssappen zorgen voor omzetten van voedsel en drank in nuttige bouwstenen voor je gezondheid, dat je bloedvaten zuurstof en afvalstoffen vervoeren, dat je nieren, blaas en darmen afval uit je lichaam verwijderen, dan heeft dat verregaande consequenties.

Als je je lichaam echt dankbaar bent, ben je ook bereid er goed voor te zorgen. Te zorgen dat je voldoende slaap krijgt, te zorgen dat je er geen rommel in stopt of op smeert, te zorgen dat je dingen eet en drinkt die zorgen voor een goede gezondheid, te zorgen dat je zo gezond mogelijke lucht naar binnen krijgt, te zorgen dat je goede supplementen toevoegt, te zorgen voor goede en voldoende beweging, te zorgen dat je lichaam de juiste vibratie en mentale ondersteuning heeft.

Dat laatste kan door positieve gedachten, door naar leuke dingen te kijken, door de media grotendeels te mijden, door meditatie of door meditatie in beweging (zoals Qigong, Tai Chi, yoga).

En tenslotte kunnen we die dankbaarheid die we ervaren uiten via dansen, via zingen, via liefde naar de ander. Trouwens, als ik even wat fanatiek meebeweeg op wat soulmuziek of Qigong van Juan Pablo B., voel ik me daarna direct een stuk fitter en energiever. Bewegen is meer dan goed!

Hoe je het ook wendt of keert – en wie of wat er ook de oorzaak van mag zijn (en al dan niet complotten) – er lijkt een soort denkbeeldig net te zijn van negativiteit wat over ons wordt geworpen, inclusief de censuur (en leugens) van alle sociale media (behalve nog van Telegram, maar die wordt nu door o.a. Thailand daarom weer geblokkeerd, dus hoe lang duurt dat nog?) en media, en de vrijheidsberovingen onder het motto van de oorlog die we voeren.

Maar net als met ons lichaam geldt ook hier: we zijn er zelf bij. We kunnen het passief laten gebeuren of tegengas geven. Tegengas tegenover alle negativiteit (in welke vorm dan ook) is positiviteit.

Dankbaarheid is daarbij wellicht een van de krachtigste vibraties die er zijn. En liefde, en compassie, en blijheid, en het gevoel van eenheid (met God, met de Natuur, met het Universum, wat je verkiest). Stel je serieus voor dat je liefde/dankbaarheid uitstraalt naar de wereld om je heen.....en je doet het ook.....

Laten we met z'n allen proberen de negativiteit te overrulen, te overtreffen, met positiviteit. Geen blinde betekenisloze positiviteit, maar gemeente positiviteit vanuit het hart.

Begin met dankbaar te zijn voor en naar je lichaam. Je hart klopt 70 keer per minuut, 420 keer per uur, meer dan 10 duizend keer per dag, meer dan 3,5 miljoen keer per jaar. Alleen al dat is iets om waanzinnig dankbaar voor te zijn. En ik kan zo uren doorgaan, **het lichaam is zo'n wonderlijk mooi gegeven!**

Realiseer je hoe geweldig het afweersysteem werkt en hoe het lichaam 24 uur per dag allerlei kleine of grotere foutjes aan het corrigeren is. Met de goede hulp wordt het alleen maar sterker. En de dankbaarheid die we daarvoor voelen (en uiten!) maakt het nog sterker.....

Thank Your Body!

En tenslotte nog een poging tot relativering:

Guy Finley:

Het leven is heel en het is allemaal goed. De gebeurtenissen van het leven zijn een weerspiegeling van bredere patronen die buiten ons gezichtsveld zijn. Alle zijn in het belang van groei en ontwikkeling en alle dienen ons te helpen beseffen dat het universum aan onze kant staat. Het is dat we niet het geheel zien en daarom oordelen vanuit ons gezichtspunt. De negativiteit door ons eigen oordeel kwetst ons vaak en weerhoudt ons het goede te ervaren.....

(www.guyfinley.org)

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.

Spreek 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