



Praktiseerde gedurende dertig jaar o.a. als huisarts en integraal werkend arts. Sinds 2008 heeft ze als kernactiviteit het onderwerp preventie met Jouw Voeding, een organisatie voor cursussen, lezingen en onderwijs over voeding en gezondheid.

ANDERHALVE METER

Toen ik half mei boodschappen deed in de plaatselijke natuurvoedingszaak en daar mijn zusje tegenkwam, omarmden wij elkaar spontaan, zoals we altijd doen. De woedende blikken die ons door enkele anderen werden toegeworpen spraken boekdelen. Een jonge vrouw met mondkapje en handschoenen was bezig haar winkelwagentje te ontsmetten en bleef ontzet bij ons uit de buurt. Dit is wat 'afstand houden' en angst met mensen doen.

Anderhalve meter afstand houden tot elkaar is logisch als je ziek bent en hoest en snottert. Maar als je niet ziek bent? Wetenschappers en onderzoekers doen tegenstrijdige uitspraken over de ernst en de besmettelijkheid van het virus; ook als je geen symptomen hebt, en wanneer je objecten, dieren of elkaar aanraakt. Nederland heeft de adviezen van de WHO gevolgd en *social distancing* en daarna de lockdown afgekondigd, met zeer grote gevolgen voor onze samenleving, op persoonlijk en collectief niveau. Dat de besluitvorming van dit soort draconische maatregelen plaatsvindt zonder consultatie van bijvoorbeeld deskundigen op sociaal en psychologisch gebied, ethici en het bedrijfsleven, is opmerkelijk.

Want het op lange termijn 'afstand houden' – aanvankelijk als reactie op opgeklopte emoties rond onvolledige en niet onderbouwde informatie, en daarom door een aantal landen ook niet gevolgd – betekent opgesloten zijn en blijven in angst en isolatie, ook wanneer de lockdown gedeeltelijk is opgeheven.^[1] Anderhalve meter afstand blijven houden omdat je vreest dat er een tweede golf van het virus zou kunnen volgen; het is zoets als je adem inhouden omdat je vreest dat je over een half uur zuurstoftekort zou kunnen krijgen. Afstand houden en wachten op het reddende vaccin. Het totale sterftecijfer wereldwijd aan Covid-19 is door de WHO en de CDC al snel bijgesteld naar rond dat van een influenza-epidemie; het wordt nu geschat op 0,26 tot 1%. Onderzoek laat zien dat het in het begin van een epidemie zinvol is om afstand te houden, iets wat we bij een griepedemie hopelijk al doen. Maar preventief individueel afstand houden kan ook leiden tot een verergering van een epidemie.^[2]

Afstand houden brengt daarnaast enorme economische en psychosociale gevolgen met zich mee, wat geen rol heeft gespeeld in de besluitvorming. Werkloosheid, armoede en honger gaan hun tol eisen. Bovendien laat de praktijk zien dat de mensen die beschermd moeten worden tegen het virus, vooral ouderen, sterk geleden hebben en lijden onder social distancing. Bij de groep boven 80 jaar heeft het traumatische herinneringen aan de bezettingstijd uit de oorlog losgemaakt, inclusief het 'verklikken' van mensen. Geen bezoek van (klein)kinderen en vrienden, het eten wordt in tasje voor de deur gezet; als je geen tuin hebt blijf je binnen.

In verpleeghuizen moeten echtgenoten het overlijden van hun geliefden vanachter glas volgen, want anders mag hij/zij niet naar de begrafenis. Niemand die vastgehouden mag worden, geknuffeld, gezoend. Aangeraakt worden is voor mensen van levensbelang. Onderzoek laat zien dat sociale isolatie net zo sterk gecorreleerd is aan sterfte als de bekende traditionele risicofactoren. Eenzaamheid en sociale isolatie hebben hetzelfde cardiovasculaire effect als het roken van vijftien sigaretten per dag, verhogen de kans op dementie met 50% en het ziekterisico van kanker met 25%. Ook wordt het risico op virusinfecties als influenza door sociale isolatie verhoogd.^[3,4]

Maar er zijn ook andere ver strekkende gevolgen van de anderhalvemeter-maatregelen, en die betreffen onze grondrechten als mens, zoals het recht op privacy, het recht op vrije meningsuiting, op vrij bewegen, en op zeggenschap over je lichaam.^[5] Tijdens de lockdown is het publiek rijp gemaakt voor het vrijwillig opgeven van het recht op privacy, door het toestaan van de ontwikkeling van individuele controlemogelijkheden; apps die kunnen aangeven waar iedereen is, waar zich mogelijk besmette personen bevinden en hoe je die kunt mijden. En apps voor de anderhalvemeter-afstandsregel op het werk. En door toestemming te geven voor het delen van de uitslag van persoonlijke laboratoriumbepalingen.

Wat betreft de vrijheid van bewegen; in de winkels, bedrijven en op straat zijn met linten en pijlen paden aangegeven die mensen moeten volgen en waar ze op anderhalve meter afstand van elkaar moeten blijven. Matrixborden wijzen het publiek er permanent op de regels te volgen. Door de gemeenten aangestelde 'verkeersregelaars' spreken het publiek aan op fouten van niet

Preventief individueel afstand houden kan ook leiden tot een verergering van een epidemie.

Met de lockdown is het publiek rijp gemaakt voor het vrijwillig opgeven van het recht op privacy.



genoeg afstand houden. Kliklijnen worden toegelaten om mensen en bedrijven die de fout in gaan te kunnen beboeten. In het openbaar vervoer, de horeca en bioscoop- en concertzalen vinden verbouwingen plaats om stoelen op de gewenste afstand te zetten.

Om een anderhalvemeter-afstand-samenleving effectief te handhaven heb je daarnaast ook een ander, meer geavanceerd controlesysteem nodig: het supersnelle 5G voor draadloze telecommunicatie. Zoals bekend is 5G zonder inachtneming van het voorzorgprincipe ontwikkeld en toegelaten, waarbij zorgwekkende publicaties over wifi van onafhankelijke onderzoekers zijn genegeerd.^[6,7,8] Tijdens de lockdown, waarin alleen ‘essentiële’ bedrijfstakken toestemming kregen om door te werken, is in rap tempo overal ter wereld 5G uitgerold en geactiveerd. Net als de zelfrijdende auto maakt het vooral verregaande controle van mensen mogelijk; niet alleen kan via gezichtsherkenning in de gaten worden gehouden wie zich wel en niet aan de regels houdt en waar iedereen zich bevindt, maar ook kan door koppeling van data bijvoorbeeld de toegang tot grootschalige evenementen gemakkelijk bepaald worden aan de hand van het al dan niet gewenste gedrag en de vaccinatiestatus. Hetzelfde geldt voor het verkrijgen van een hypotheek en toegang tot universiteiten. Chinese toestanden.

Techbedrijven zoals Google en Facebook werpen zich op als intermediair voor het verzamelen, analyseren en uitwisselen van alle data die overheden vervolgens nodig hebben, en vergroten hiermee hun macht. Niet in de

laatste plaats omdat zij sinds 2019 ook de vrijheid van meningsuiting aan banden leggen door te mogen bepalen wat ‘nepnieuws’ is en dit vervolgens van het internet en social media verwijderen.^[9] Deze vorm van censuur van andere opvattingen en visies, waaraan ook de mainstream media zich schuldig maken, neemt hand over hand toe en belemmert het publiek in het proces van meningsvorming.

Tenslotte is het grondrecht van de beschikking over je eigen lichaam in het geding. Dat recht is na de Tweede Wereldoorlog vastgelegd in de Neurenberg Code, naar aanleiding van de gedwongen experimenten die artsen op mensen uitvoerden: niemand mag een ander mens dwingen tot een medische ingreep zonder diens toestemming.^[10] Dit geldt ook voor het injecteren van een vaccin, zoals tegen Covid-19.

Intussen is er beperkende wetgeving op de hierboven genoemde gebieden in een Corona noodwet, die aanvankelijk op 1 juli had moeten ingaan, voorbereid.^[11] Net als indertijd het ‘kwartje van Kok’ bovenop de prijs van een liter benzine, worden tijdelijk ingeperkte vrijheden zelden teruggegeven.

Laten wij zeer oplettend zijn als het om onze grondrechten gaat.

www.jouwvoeding.com

U vindt de volledige bronvermelding op pagina 44 van dit tijdschrift en op www.orthofyto.com bij het betreffende artikel. Abonnees kunnen hier inloggen.

Pagina 6 | Column Anna -Anderhalve meter (Anna Kruijswijk-van der Heijden)

- Ioannidis JPA. *Coronavirus disease 2019: the harms of exaggerated information and non-evidence-based measures*. Eur J Clin Invest. 2020;50(4):e13222.
- Leung KY et al. *Individual preventive social distancing during an epidemic may have negative population-level outcomes*. JR Soc Interface 15:2018 0296.
- Matthew Pantell, MD, *Social Isolation: A Predictor of Mortality Comparable to Traditional Clinical Risk Factors*. 2013 Am J Public Health.
- Brooks S et al. *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence*. Lancet 2020; 395: 912–20.
- Nay O. *Can a virus undermine human rights?* The Lancet Public Health 2020;5:e238–e239.
- Kruijswijk- v.d. Heijden AM. *Moratorium op 5G voor telecommunicatie*. Orthofyto 5, 2018.
- Kruijswijk- v.d. Heijden AM. *5G en gezondheid*. VNIG 3, 2019.
- Pall M. *Massive Predicted Effects of 5G in the Context of Safety Guideline Failure*. 2020, Feb 25.
- <https://www.greenmedinfo.com/blog/google-taking-censorship-health-websites-next-level> 2019, Aug 12.
- Annas, GJ, Grodin MA. *The Nazi Doctors and the Nuremberg Code: Human Rights in Human Experimentation*. Oxford University Press, 1995.
- Toespraak Bas Filippini. https://www.youtube.com/watch?v=FJcszoE-5TE8&feature=youtu.be&utm_source=sendenblue&utm_campaign=23_06_2020_NIEUWSBRIEF_VOORUITBLIK&utm_medium=email.

Pagina 10 | Rubriek Interacties - Melatonine (Han Siem)

- Brzezinski A. *Melatonin in humans*. N Engl J Med 1997;336:186-95.
- Ferini-Strambi L, Zucconi M, Biella G, et al. *Effect of melatonin on sleep microstructure: preliminary results in healthy subjects*. Sleep 1993;16:744-747.
- Petrie K, Conaglen JV, Thompson L, Chamberlain K. *Effect of melatonin on jet lag after long haul flights*. BMJ. 1989;298: 705-7.
- Braam W, Smits MG, Didden R, et al. *Exogenous melatonin for sleep problems in individuals with intellectual disability: a meta-analysis*. Dev Med Child Neurol. 2009;51:340-349.
- Dubocovich ML. *Pharmacology and function of melatonin receptors*. Faseb J. 1988;2:2765–2773.
- Wright A, Diebold J, Ota J, et al. *The Effect of Melatonin on Benzodiazepine Discontinuation and Sleep Quality in Adults Attempting to Discontinue Benzodiazepines: A Systematic Review and Meta-Analysis*. Drugs Aging 2015;32(12):1009-18.
- Song GH, Leng PH, Gwee KA, et al. *Melatonin improves abdominal pain in irritable bowel syndrome patients who have sleep disturbances: a randomised double blind placebo controlled study*. Gut 2005;54:1402-7.
- Saha L, Malhotra S, Rana S, et al. *A preliminary study of melatonin in irritable bowel syndrome*. J Clin Gastroenterol 2007;41:29-32.
- Lu W. Z., Gwee, K. A., Mochhalla, S., and Ho, K. Y. *Melatonin improves bowel symptoms in female patients with irritable bowel syndrome: a double-blind placebo-controlled study*. Aliment.Pharmacol Ther 11-15-2005;22(10):927-934.
- Jung-Hynes, B. and Ahmad, N. *SIRT1 controls circadian clock circuitry and promotes cell survival: a connection with age-related neoplasms*. FASEB J. 2009;23(9):2803-2809.
- Carretero, M., Escames, G., Lopez, L. C., Venegas, C., Dayoub, J. C., Garcia, L., and Acuna-Castroviejo, D. *Long-term melatonin administration protects brain mitochondria from aging*. J.Pineal Res. 2009;47(2):192-200.
- Fukai, S. and Akishita, M. *[Hormone replacement therapy--growth hormone, melatonin, DHEA and sex hormones]*. Nihon Rinsho 2009;67(7):1396-1401.
- Oz E, Ilhan MN. *Effects of melatonin in reducing the toxic effects of doxorubicin*. Mol Cell Biochem. 2006 Jun;286(1-2):11-5.
- Periera Rde S. *Regression of gastroesophageal reflux disease symptoms using dietary supplementation with melatonin, vitamins and aminoacids: comparison with omeprazole*. J Pineal Res 2006;41:195-200.
- Kozirog, M., Poliwczak, A. R., Duchnowicz, P., Koter-Michalak, M., Sikora, J., and Broncel, M. *Melatonin treatment improves blood pressure, lipid profile, and parameters of oxidative stress in patients with metabolic syndrome*. J.Pineal Res. 2011;50(3):261-266.
- Esquifino, A., Agrasal, C., Velazquez, E., Villanua, M. A., and Cardinali, D. P. *Effect of melatonin on serum cholesterol and phospholipid levels, and on prolactin, thyroid-stimulating hormone and thyroid hormone levels, in hyperprolactinemic rats*. Life Sci 1997;61(11):1051-1058.

U vindt de volledige bronvermelding op www.orthofyto.com bij het desbetreffende artikel.

Pagina 12 | Atopisch eczeem bij kinderen (Marilène Dols)

- Niers, L. (2009) *The Effects of Selected Probiotic Strains on the Development of Eczema (The Panda Study)*. Allergy Sep;64(9):1349-58.
- Kist-van Holthe, J.E et al. (2013) *JGZ-richtlijn Voedselovergevoeligheid*.
- Tannock GW et al. (2013) *Comparison of the compositions of the stool microbiotas of infants fed goat milk formula, cow milk-based formula, or breast milk*. Appl Environ Microbiol. May;79(9):3040-8.
- Øien T et al. (2019) *Fish Consumption at One Year of Age Reduces the Risk of Eczema, Asthma and Wheeze at Six Years of Age*. Nutrients. Aug 21;11(9).
- Abrahamsson TR et al. (2012) *Low diversity of the gut microbiota in infants with atopic eczema*. J Allergy Clin Immunol. Feb;129(2):434-40, 440.e1-2.
- Lin RJ et al. (2015) *Protective effect of probiotics in the treatment of infantile eczema*. Exp Ther Med. May;9(5):1593-1596.
- Thijs C et al. (2011) *Fatty acids in breast milk and development of atopic eczema and allergic sensitisation in infancy*. Allergy.Jan;66(1):58-67.
- van Gool C et al. (2003) *Gamma-linolenic acid supplementation for prophylaxis of atopic dermatitis--a randomized controlled trial in infants at high familial risk*. Clin Nutr.Apr;77(4):943-51.
- Huurte A et al. (2008) *Impact of maternal atopy and probiotic supplementation during pregnancy on infant sensitization: a double-blind placebo-controlled study*. Clin Exp Allergy Aug; 38(8):1342-8.
- Böttcher MF et al. (2008) *Low breast milk TGF-beta2 is induced by Lactobacillus reuteri supplementation and associates with reduced risk of sensitization during infancy*. Pediatr Allergy Immunol. Sep;19(6):497-504.
- Youngshin Han et al. (2012) *Randomized Trial of Lactobacillus Plantarum CJLP133 for the Treatment of Atopic Dermatitis*. Pediatr Allergy Immunol, 2012 Nov;23(7):667-73.
- I-J Wang et al. (2015) *Children With Atopic Dermatitis Show Clinical Improvement After Lactobacillus Exposure*. Clin Exp Allergy. Apr;45(4):779-87.
- Wickens et al. (2012) *A Protective Effect of Lactobacillus Rhamnosus HN001 against Eczema in the First 2 Years of Life Persists to Age 4 Years*. Clin Exp Allergy Jul;42(7):1071-9.
- Wang X et al. *Zinc supplementation modifies tight junctions and alters barrier function of CACO-2 human intestinal epithelial layers*. Dig Dis Sci. 2013 Jan;58(1):77-87.
- Hattangdi-Haridas SR et al. *Vitamin D Deficiency and Effects of Vitamin D Supplementation on Disease Severity in Patients with Atopic Dermatitis: A Systematic Review and Meta-Analysis in Adults and Children*. Nutrients. 2019 Aug 9;11(8).
- Siegfried Bäuml (2013) *Heilpflanzen Praxis Heute Band 2 Rezepturen und Anwendung*. Elsevier Urabd & Fischer 2013.

U vindt de volledige bronvermelding op www.orthofyto.com bij het desbetreffende artikel.

Pagina 18 | Psoriasis complemenair behandeld (Maaike Soetermans)

- Tavarella Veloso F. *Skin complications associated with inflammatory bowel disease*. Review article, Aliment Pharmacol Ther. 2004;20 suppl 4, 50-3.
- Francisco M. Codoñer, Ana Ramirez-Bosca et al. *Gut microbial composition in patients with psoriasis*. Sci Rep. 2018; 8: 3812.
- Scher, J.U. *Decreased Bacterial Diversity Characterizes the Altered Gut Microbiota in Patients With Psoriatic Arthritis, Resembling Dysbiosis in Inflammatory Bowel*. Disease Arthritis Rheumatol . 2015 Jan;67(1):128-39.
- Wolters M. *Diet and psoriasis: Experimental data and clinical evidence*. Br J Dermatol, 2005;153 (4), 706-14.
- Kamran G, Thomas P, Breit S, et al. *Interleukin-4 therapy of psoriasis induces Th2 responses and improves human autoimmune disease*. Nature Med, 2002;9, 40-6.
- Genolet, R. Wahli W. *PPARs as drug targets to modulate inflammatory responses?* Current Drug Targets - Inflammation & Allergy. 2004, Volume 3, Issue 4.
- Krueger JG. *The immunological basis for the treatment of psoriasis with new biological agents*. J Am Acad Dermatol, 2002;46 (1), 23-6.
- Kostadinova R, Wahli W, Michalik L. *PPARs in diseases: control mechanisms of inflammation*. Curr Med Chem. | 2005;12(25):2995-3009.
- J.M. Keppel Hesselink. *PEA bij psoriasis en eczeem*. www.neuropathie.nu/pea-bij-psoriasis-en-eczeem. Juni 2012, revisie 2019.
- Schulze-Tanzil G et al. *Effects of curcumin (diferuloylmethane) on nuclear factor kappaB signaling in interleukin-1betastimulated chondrocytes*. Ann N Y Acad Sci. 2004;1030:578-86.
- Barrea L, Savanelli M.C. *Vitamin D and its role in psoriasis: an overview of the dermatologist and nutritionist*. Rev Endocrin Metab Disord. 2017; 18(2): 195–205.
- Giovanni Damiani, G et al. *Gut microbiota and nutrient interactions with skin in psoriasis: A comprehensive review of animal and human studies*. World J Clin Cases. 2020 Mar 26; 8(6): 1002–1012.