



7 januari 2021

## **UPDATE! Over het Covid-19 vaccin.**

### **Hoe kom ik tot een goede beslissing: me wel of niet laten vaccineren?**

### **En wat kan ik doen om eventuele bijwerkingen tot een minimum te beperken?**

#### **Inleiding**

In deze periode bereiken mij vragen van derden ten aanzien van de Covid-19 vaccinatie. Op 14 oktober 2020 heb ik daar reeds op gewerkt, gemeenschappelijk met andere vragen ten aanzien van het proces waar de coronacrisis ons in brengt. Er zijn toen vele vragen gesteld vanuit onder meer ouderen hoe zij vanuit hun bewustzijn zich dienen te verhouden tot het coronavirus en de vragen die dit in hen oproept.

Ik zal nu aandacht besteden aan dat wat nog een toevoeging kan zijn om te komen tot een besluitvorming die jezelf past. Deze update is een vervolg op wat er al over het vaccinatiekeuzeprocess op de website staat.

#### **Het wetenschappelijk onderzoek vordert**

Vanuit wetenschappelijk onderzoek is wereldwijd onderzoek gedaan naar meerdere vaccins die ingezet kunnen worden om de besmettelijkheid voor het coronavirus in mensen te voorkomen. Deze onderzoeken zijn nog gaande en de proeftijd waarmee reeds geëxperimenteerd is geeft wel al eerste indrukken vrij ten aanzien van de werkbaarheid van vaccins, waaronder de vaccins die inmiddels zijn goedgekeurd. Dit maakt dat ik niet wil treden in de wetenschappelijke bewijsvoering, omdat ook daarin aangegeven wordt welke groeperingen mensen minder eenvoudig deze vaccins kunnen gebruiken, zoals mensen met over-allergische reacties en mensen met immuunsysteem falen. Ook wordt er nog voorzichtigheid betracht om zwangere vrouwen nu al te vaccineren. Het is een gemeenschappelijke verantwoordelijkheid van alle mensen hoe zij aankijken tegen deze onderzoekbare feiten die vrijgegeven worden. Veel van deze informatie is te vinden op internet. Waar ik mij slechts toe wens te verhouden is het volgende:

#### **Adviezen voor mensen met een oversensitieve aard om een overreactie op het vaccin te voorkomen.**

Ik krijg vragen naar mij toe van personen met een (over)sensitieve aard die zich zorgen maken over de doorwerking van het virus op hen. Zeker omdat zij nu ook vaak al beroepsmatig aangesproken worden om dit vaccin tot zich te nemen.



1. **Verbind je persoonlijk met het vaccin.** Allereerst is het belangwekkend, zoals ik ook eerder op 14 oktober al uitsprak, om je persoonlijk te verbinden met het vaccin, om het niet als een ding tot je te nemen maar als zijnde iets wat ondersteunend is om het immuunsysteem in jezelf te versterken. Wanneer je het toelaat als zijnde ondersteunend dan heeft het een andere werkzaamheid in je dan wanneer je het als een ding beschouwt dat je nonchalant met weinig aandachtgeving ontvangt.
2. **Neem het vaccin angstvrij tot je.** Tegelijkertijd is het belangwekkend om het vaccin angstvrij tot je te nemen. Want wanneer je door angst omgeven bent en benauwdheidsbeleving kent wanneer de toediening van het vaccin tot je komt, dan maakt het dat je oversensitief alle impulsen en nawerking van het vaccin registreert en bovenmatig van aandacht voorziet.
3. **Omarm het vaccin positief.** Mijn advies is daarom wanneer je jezelf noodzakelijkerwijs dit vaccin wenst te gunnen, dat je het met aandacht en liefde omgeeft en tegelijkertijd zelfwerkzaam bent om de beïnvloeding van het vaccin ten positieve te verbeteren.
4. **Drink meer dan gewoonlijk zuiver water** zodat de doorwerkingen van het vaccin niet onnodige bijverschijnselen geven.
5. **Wandel en beweeg veel.** Geef jezelf daarnaast de gelegenheid om veelvuldig op de vaccinatie dag zelf en de dagen erna te wandelen, het liefst zo snel mogelijk nadat de vaccinatie is toegediend. Wanneer wandelen niet mogelijk is, raad ik je aan andere vormen van lichaamsbeweging te activeren. Hoe beweeglijker je lichaam zich toont hoe makkelijker de verspreiding van het vaccin goedgunstig plaats kan vinden.

#### **Extra adviezen voor hen die normaliter weinig weerstand hebben**

Voor hen die weinig weerstandsgevoeligheid hebben in hun lichaam omdat zij ook naar verkoudheden in algemene zin niet weerbaar blijken, raad ik het volgende aan:

- **Zweetreactie activeren.** Wanneer je jezelf na vaccinatie bovenmatig warm zou kunnen aankleden of andersoortige warmtebronnen kan gunnen waardoor je lichaam een zweetreactie oproept, dan zul je bemerken dat je nadien minder bijwerkingen hebt van dit vaccin.

- **Veelvuldig spreiden van vingers en tenen.** Ook raad ik je aan naast het zoveel mogelijk bewegen, bovenmatig vaak je vingers en tenen te spreiden zover als mogelijk. Alle bewegingsrichtingen die ontspannen genomen kunnen worden door de vingers zijn bijzonder helend op de nawerkingen van een vaccin als dit. Wanneer het mogelijk is je tenen met je hand te stretchen en de tenen afzonderlijk te bewegen dan zul je bemerken dat je minder bijverschijnselen hebt van het vaccin.

### **Algemeen advies bij bijwerkingen**

Wanneer bijverschijnselen zich doen kennen, ga er serieus mee overweg, maar niet overdreven. Hecht geen angstige gedachten aan bijverschijnselen die miniem genoemd kunnen worden. Leid jezelf af en geef jezelf de rust van zelfvertegenwoordiging. Middels afleiding word je weggetrokken van de sensaties in je lichaam die je anders onnodig doen beïnvloeden.

### **Algemene slotoverwegingen**

Wat je voor ogen kunt houden is dat een echte Covid-19 infectie, zeker als je weerstand te weinig actief is, buitengewoon nadelig op je door zou kunnen werken, terwijl de neveneffecten van een vaccinatie vergelijkbaar zijn met de nawerking van een lichte verkoudheidsindruk. Zo, ga indien mogelijk, zo ontspannen mogelijk overweg met de toediening van het vaccin wanneer je daar zelf vanuit bewustzijn voor hebt gekozen. Laat je niet afleiden door angstige ingevingen of inwerkingen van gedachten van anderen op jou. Je bent zelf hoofdverantwoordelijk voor dat wat jezelf wenst te ondernemen. Wanneer je, eventueel in overleg met een arts, besloten hebt het vaccin toe te laten dienen, wees dan gerust omdat ook je vlak na toediening van het vaccin nog door de arts of de zorgmedewerker in de gaten gehouden zal worden.

Wanneer je gerede redenen hebt dat het vaccin niet wezenlijk een bijdrage levert aan je gezondheid en dat wat een Covid-19 ziekte bij je teweeg zou kunnen brengen, overweeg dan of je de injectie toch zou wensen te ontvangen ter bescherming van derden. Het is aan jou om vanuit een vrije persoonlijke keuze te kiezen.

Hierbij zal ik het voor nu laten.

*(Noot bestuur De Vrije Mare. Hebt u nog meer vragen, stuur ze naar [redactie@devrijemare.nl](mailto:redactie@devrijemare.nl), wellicht kunnen ze in een volgende antwoordronde meegenomen worden).*