



## Het Rode boekje no.1

# Primair Overleven: de middelen en de oefeningen

### Inhoudsopgave

1.	Inleiding.....	2
2.	Water .....	2
3.	Voedsel.....	6
4.	Behoeftte aan geschikte kleding en goede sanitaire voorzieningen op de rampplek .....	7
5.	Weerstand verhogen.....	8
6.	Lichaamsverzorging, wondverzorging.....	10
7.	Rampen en daarbij mogelijke nadelige invloeden .....	12
8.	Ziektes .....	19
9.	Pijnbestrijding, onwel worden als gevolg van kou, vochtigheid, hitte, stress, angsten en wanneer er een enorme inspanning geleverd moet worden .....	20
11.	Driftbeheersing .....	23
12.	Kort overzicht van mogelijke oefeningen en massages tijdens en na calamiteiten .....	23
13.	Inleiding Homeopathische middelen.....	26
14.	Homeopathische Middelenlijst .....	28
15.	Kort overzicht: wat alvast aan te schaffen?.....	34
16.	Soorten Rampen. ....	35

## 1. Inleiding

Dit boekje geeft informatie over en beschrijft wat nodig is voor primair overleven en (omgaan met) overlevingsdrift.

Sommige adviezen worden preventief onder de aandacht gebracht. Dit betreft ook adviezen die gericht zijn op lichamelijke klachten en gedragsregels.

Het meest primaire overlevingsniveau heeft te maken met fysiek overleven.

Denk aan voldoende voedsel, schoon water, voldoende zuurstof, een temperatuur die uit te houden is.

Het wezenlijke van het rode boekje is echter dat overleven gekoppeld wordt aan driftbeheersing. Door driftbeheersing tracht men niet te overleven ten koste van een ander. Alles wat dit overleven, dat niet ten koste gaat van anderen op het meest primaire niveau kan versterken wordt in dit boekje verwoord.

## 2. Water

- a. Tekort aan water
- b. Verontreinigd water, waterzuivering en vitalisering
- c. Verdeling van het beschikbare water
- d. Waterbevoorrading - preventief

a. We verstaan onder tekort aan water als er minder dan 2 liter water per volwassen persoon dag aanwezig is. Gemiddeld heeft een mens zelfs 3 liter per dag.

Wij bestaan als mensen voor 70-80% uit water, dus tekorten aan water zal snel tot gezondheidsproblemen aanleiding geven.

Dit geldt vooral voor baby's, die snel uitdrogen!!

Baby's en kleine kinderen hebben uiteraard de zorg van de ouderen nodig om ook te kunnen profiteren van de tips.

Het is raadzaam om preventief per persoon voor zeker een week, 2 liter zuiver water per dag in voorraad te hebben (in goed gesloten flessen, bronwater bijv.).

### **a: Tips bij tekort aan water:**

- Koud (ijs-)water in de mond maakt het opgehoopte speeksel in de mondholte losser.
- Spoel eerst je mond met een slokje water, gorgel ermee en spuug het dan uit.
- Als je daarna het eerste nieuwe slokje water wat langer in je mond houdt, wordt een minimale hoeveelheid water effectiever opgenomen.
- Neem daarna kleine slokjes water en laat die goed door je mond gaan, dan heb je minder water nodig.
- Bij een droge mond speeksel creëren door op het puntje van je tong te bijten of op een steen te sabbelen. Het sabbelen op stenen produceert mineralen in jouw speeksel (niet voor baby's).

## **b. Waterverontreiniging**

We verstaan onder **waterverontreiniging**, dat er stoffen in een zodanige hoeveelheid in het water zitten, dat die de menselijke gezondheid aantasten. Drinken van verontreinigd water kan aanleiding geven tot ziekten en vergiftigingsverschijnselen.

Ziektes als darmstoornissen en ernstiger, al dan niet met koorts gepaard gaand, kunnen het gevolg zijn.

Zie voor behandeling hiervan de lijst homeopathische middelen achter in het Rode boekje.

Drukken op **acupressuurpunten** kan het ontgiften rustiger laten verlopen. (zie hiervoor hoofdstuk 5g).

### **b: Tips bij verontreinigd water:**

- Zo mogelijk regenwater of licht verontreinigd water koken en daarna filteren.
- Waterzuiveringsinstallaties en/of draagbare waterfiltersystemen. (zie kampeerwinkels en zoek op internet).
- Zuivering middels colloïdaal zilver. Er bestaan schijven van colloïdaal zilver, zoals die ook gebruikt worden in de watercontainers van caravans en boten.  
Zilver is een natuurlijk antibioticum.
- Ook waterzuiveringstabletten worden voor dit doel gebruikt.
- Wanneer men geen zuiveringsmiddelen bezit, kan het vuile water door een dunne doek gefilterd worden (is het minst effectief).
- Een heel nuttig klein apparaat voor waterzuivering is de Kiss 2000 van Keo San. Heel handig om overal mee naar toe te kunnen nemen en geschikt voor de Eerste Hulp bij Rampen Kit (EHBR-kit).
- Het energetisch opladen van water. Schaf bijvoorbeeld het "Grander staafje" aan, wat water vitaliseert (zie pag.5).

Meer informatie van waterzuiveringstechnieken is op internet te vinden. Kiss 2000 is een voorbeeld hiervan. Info van het internet betreffende de Kiss 2000:

### **Altijd en overal drinkwater bij de hand**



Mensen worden vaak ziek door het drinken van onzuiver water. Er zijn grofweg 4 aanleidingen die dit kunnen veroorzaken.

**Protozoa:**

Eencellige micro organismen die zich graag in uw darmen nestelen. Ze zijn het makkelijkst te filteren met hun grootte van meer dan 1 micron (1/1000 mm). Ze veroorzaken maag- en darmkrampen en diarree. Ze komen voor in bijna alle soorten buitenwater.

**Bacteriën:**

Micro organismen die met een grootte tussen 1 en 0,2 micron een stuk kleiner zijn. Denk hierbij aan Cholera, Tyfus en de Legionella. Ze zijn overal in de wereld te vinden.

**Virussen:**

De allerkleinste ziekteverwekkers (minder dan 0,1 micron). Denk hierbij aan griep en mazelen, maar ook Hepatitis A en Polio.

**Chemicaliën:**

Denk hierbij aan pesticiden, insecticiden, industrieel afval maar ook aan bijvoorbeeld lood uit waterleidingen en het chloor in het water van bijvoorbeeld hotels en campings.

Met de **KISS (Keosan Instant Superior System) 2000** heeft u een draagbaar water filtersysteem bij de hand wat u altijd en overal voorziet van schoon drinkwater.

Keosan heeft een methode ontwikkeld waarbij koolstof onder hoge druk en temperatuur wordt samengeperst. Hierdoor ontstaat er een compact filter met een zeer kleine doorlaat opening van 0,2 micron, waar je het water doorheen giet en het gefilterd wordt.

Door deze kleine doorlaat opening zal het filter protozoa, bacteriën en een deel van de virussen tegenhouden. Verder houdt het ook sommige chemicaliën tegen en een aantal zware metalen.

Neem de Kiss 2000 mee als u zich moet verplaatsen, of gebruik hem ter plekke in geval van vervuild water. Het enige wat u nodig heeft is een waterbron, bijv. zoals een rivier, beek en kraan en u verkrijgt middels zuivering van dit water bruikbaar drinkwater.

Elke unit filtert ongeveer **2.000 liter** (kostprijs ongeveer 1,5 eurocent per liter).

Het filter is geïmpregneerd met zilver om bacteriewerking tegen te gaan.

**Energetisch opladen van water**

Zoals gezegd moeten we veel drinken, zeker in spanningsvolle tijden, omdat we helder moeten blijven denken en situaties zo goed mogelijk moeten overzien.

Het zuiveren van water is noodzakelijk omdat door water schadelijke elementen het lichaam kunnen binnendringen. Als het water niet voldoende gezuiverd is, is dat moeilijk te vermijden. Onzuiver water kan de denkprocessen en het functioneren van alle andere fysieke en emotionele processen in ons lichaam vertroebelen. Dit voorkomen is zeker in het belang van het verhogen van de weerstand bij o.a. dreigende epidemieën en uitputting.

Het is aan te bevelen water vóórdat je het drinkt hoog op te laden in een bepaalde energie frequentie (Indigo boekje 6;6) en daar de tijd voor te nemen. Het water moet een goede energetische balans hebben om de organen te kunnen voeden.

Om dit te bereiken kunnen we gebruik maken van het onderzoek en de producten ontwikkeld door Grander. Hij heeft o.a. een( soort) staafje in de handel gebracht, waarmee je spiraalsgewijs in een glas kraanwater roert. Water dat zo behandeld wordt, wordt gevitaleiseerd, wordt als het ware "verlevendigd". Het staafje heet: "Grander Penegizer" (zoek op Google bijv. [www.waverecycler.com](http://www.waverecycler.com)).

Enige verkorte/bewerkte info van internet:

#### Herkomst en werkingsprincipe

Het Grander-water als product is drinkwater van bijzondere zuiverheid, dat verlevendigd is met de natuurlijke trillingen die water van oorsprong behoort te hebben. Alle onnatuurlijke frequenties die het water in het verleden heeft overgenomen, zijn bij dit proces uitgewist. Het brengt het water in een hogere helende energie frequentie. Het verhoogt de weerbaarheid van mensen. Het water wordt gewonnen uit een bron in de Alpen, die zich op 500 meter diepte in een voormalige kopermijn bevindt. Het sijpelt vanaf 2000 meter hoogte door vele aardlagen en wordt daardoor zeer goed gefilterd en gereinigd. Daarna wordt het in vaten naar de oppervlakte gebracht en middels het door Johann Grander ontwikkelde procédé verlevendigd. Bij het drinken van Grander-water worden de natuurlijke trillingen overgedragen op het lichaam. Dit is een belangrijke stimulans voor het zelfreinigend vermogen en het weerstandsvermogen. En daarmee vormt het een basis voor het herstel van het innerlijk evenwicht en een ordelijk verloop van de lichaamsprocessen.

In 1991 kwamen van Hans Grander "waterverlevendigers" voor het eerst op de markt. De vele enthousiaste gebruikers hebben ertoe bijgedragen dat waterverlevendiging een begrip is geworden en GRANDER technologie wereldwijd wordt toegepast in huis en in vele bedrijven. De "Penegizer" is de kleinste "waterverlevendiger" in de "familie". Deze heeft de afmetingen van een pen, is gemaakt van edelstaal en is ideaal om, overal waar je gaat, op zak te hebben om dranken te vitaliseren.



De GRANDER PENEKIZER kan in glazen, kopjes en waterkannen worden gebruikt. Om drank (koffie, thee, water, alcoholische dranken) te verlevendigen is even roeren al voldoende. Het effect is meteen merkbaar door de verbeterde smaak. Door de drank een paar minuten te laten staan, wordt het effect nog sterker.

#### c. Verdeling van het beschikbare water

##### **c. Tips voor verdeling van het beschikbare water:**

- Inventarisatie is nodig van de behoefte aan schoon water per gezin en per persoon.
- Zoals al eerder werd genoemd, moet rekening gehouden worden met de kwetsbare kinderen, ouderen en zieken.
- Deze inventarisering vraagt om een goede coördinator (zie groene boekje no.4; hoofdstuk 2 en 3 en turquoise boekje no.5; hoofdstuk 6)

#### **d. Tips preventieve waterbevoorrading:**

- Zijn er putten in de nabije omgeving die grondwater leveren?
- Wat is de kwaliteit van het grondwater?
- In welke mate is de gemeenschap mede verantwoordelijk voor de reiniging van het grondwater?
- Hoe zijn de verspreidingsregels als het nodig is dat men van grondwater moet leven?
- Hiermee hangt de vraag samen hoe de sociale cohesie in de betreffende groep mensen is, maar ook hoe de verdeling van de verantwoordelijkheden is?

### **3. Voedsel.**

Ingegaan wordt op:

Preventieve voedselvoorziening

Verdeling van het beschikbare voedsel

#### **Preventieve voedselvoorziening:**

##### **Tips voor preventieve voedselvoorziening:**

- Leg een voorraad voedsel aan in huis voor minstens 1 week.
- Gedroogd voedsel om eventueel mee te nemen als men zich moet verplaatsen/evacueren .
- Voedsel in blik, waar vocht aan is toegevoegd, omdat schoon water mogelijk schaars is, in het geval dat u thuis kunt/moet blijven.
- Houdt rekening met diëten, met allergieën.
- Vraag aan de gemeente of transport van voedsel preventief geregeld is in geval van calamiteiten.

Droog voedsel kun je lang bewaren. Voedingsmiddelen als noten, gedroogde vruchten (dadels, vijgen, abrikozen e.d.), muesli zijn lang te bewaren en bevatten veel noodzakelijke voedingsstoffen.

De algemene voedselvoorziening van mensen dient dus bewust onder de loep genomen te worden, omdat men er vaak vanuit gaat dat wat de één eet en zelf belangrijk vindt, een ander ook wel zal verdragen (Denk bijv. aan vegetariërs en mensen met specifieke diëten).

#### **Verdeling van het beschikbare voedsel**

Ook hier geldt weer, evenals bij *de verdeling* van het beschikbare water, dat er een modus gevonden moet worden om het voedsel dusdanig te verdelen dat rekening wordt gehouden met behoeft Patronen van mensen voor zover dat mogelijk is.

Wat te doen met mensen die geen voedselvoorraad hebben aangelegd, hoewel ze beter hadden kunnen weten? Dit dient aan leidinggevend en voorgelegd te worden. In elk geval is het het meest belangrijk de beslissingen *vanuit een open hart te nemen*.

#### **4. Behoeft e aan geschikte kleding en goede sanitaire voorzieningen op de rampplek**

##### **Noodzaak van geschikte kleding**

Mensen in nood hebben bescherming en voldoende warmte nodig. Die biedt goede kleding in de eerste plaats. Maar ook dekens, handdoeken en dergelijke. Zorg dat die beschikbaar zijn.

##### **Tips betreffende behoeft e aan geschikte kleding**

- Men kan elkaar helpen door zoveel mogelijk kleding te *verdelen*.
- *Delen* van dekens, handdoeken e.d.
- Zorg voor extra ondergoed/t-shirts in de "reis-koffer".
- Ook raadzaam maandverband/tampons/inlegkruisjes in voorraad te hebben en in de koffer te doen.

##### **Noodzaak van goede sanitaire voorzieningen**

Mensen die toch al dreigen hun gevoel van identiteit te verliezen in een noodsituatie, verliezen hun zelfrespect nog meer wanneer zij in de uitwerpselen van anderen en zichzelf moeten leven.

##### **Tips betreffende sanitaire voorzieningen**

- De reguliere hulpdiensten zorgen voor de sanitaire voorzieningen.
- Extra aandachtspunt: Houdt men rekening met de regels die voor religieuze groeperingen van groot belang zijn ? Zoals het plaatsen van latrines . De moslims kunnen geen gebruik maken van latrines die met de achterkant naar het Oosten geplaatst zijn.
- Zijn er voldoende sanitaire voorzieningen? Bij een tekort zal dat een negatieve inwerking hebben op de hele groep!
- Zorg voor goede ontsmetting (zoals Dethol, chloor).

## 5. Weerstand verhogen

- a. Preventief verhogen van de individuele weerstand
- b. Middelen ter versterking van het immuunsysteem
- c. Het belang van een goede ruime ademhaling

### a. Tips voor het preventief verhogen van de individuele weerstand

- Het is essentieel om het lichaam beter te laten functioneren. Dat kan bijv. door, bij voorkeur, biologische voeding, vers fruit en verse groente, schoon water, voldoende *vitaminen en mineralen en voedingssupplementen*. Vermijd zoveel mogelijk voedingsmiddelen die met veel toegevoegde chemische middelen zijn behandeld.
- Eet regelmatig, in elk geval drie keer per dag.
- Vermijd teveel zoetigheden. Zo min mogelijk suikers.
- Beweeg iedere dag 1 uur indien mogelijk op verantwoorde wijze.
- Slaap voldoende, u kent uw slaapbehoefte. Let er vooral op dat kinderen op tijd naar bed gaan!!
- Denk vanuit mogelijkheden! Negatief (doem-) denken verzwakt!

### Welke vitamines/mineralen/voedingssupplementen?

We hebben allemaal een verschillend stofwisselingstype. Het is dus aan te raden om wanneer je daar interesse in hebt preventief een consult aan te vragen bij een daartoe opgeleide Natuur Diëtist.

In elk geval is vitamine C 1000 van belang. Kies voor een "time-release" tablet. Zo'n tablet wordt in 24 uur gefaseerd opgenomen in het lichaam.

Je kunt veel informatie hierover vinden op de site:

**[www.natuurdiëtisten.nl](http://www.natuurdiëtisten.nl)**

De gezondheidstoestand van de bevolking gaat radicaal omlaag door vermindering van de voedingswaarde van het voedsel en de kwaliteit van de lucht en het water (zie o.a. de website: [www.natuurlijklevens.nl](http://www.natuurlijklevens.nl)).

Het verhogen van onze weerstand tegen ziektes en uitputting als gevolg van water en voedseltekorten en/of slecht voedsel en onzuiver water zal ons zo goed mogelijk beschermen in geval van calamiteiten.

Bovenstaande tips zijn ook van groot belang bij het *uitbreken van epidemieën*, of ze nu van bacteriële, virale, of van chemische en radioactieve aard zijn.

### Acupressuur:

#### Acupressuur als mogelijkheid tot ontgiften.

Acupressuur is uit de acupunctuur ontwikkeld. De methode maakt gebruik van dezelfde punten en meridianen waarin de acupunctuur-naaldjes worden gezet. In plaats van naalden worden de duimen of wijsvingers gebruikt.

17 maart 2011, Copyright©:  
Stichting Samenwerkingsverband Traumahulpverlening Nederland  
Stichting De Vrije Mare



Soms met lichte druk en soms met meer krachtige druk.

Wanneer deze methode gebruikt wordt op het juiste punt, kunnen veel klachten verminderd worden.

Het is een *zelf-hulp methode*.

Acupressuur helpt pijn te verminderen, verkort ziekte processen, vermindert de lichamelijke gevolgen van haast, angst en overspanning. Zie kopje no. 10.

(Uit het boekje: Vingertop tips 2 geschreven door: dr. Hans Ewald, een boekje uit de reeks Ankertjes no 28, klein en duidelijk).

Er zijn verschillende andere, meer uitgebreidere, goede boeken hierover.

Het is *met het oog op preventie* aan te raden er één aan te schaffen.

#### **b. Tips: gebruik van middelen ter versterking van het immuunsysteem.**

- Zie in elk geval de **lijst homeopathische middelen**, met uitleg, achter in het rode boekje.
- Echinaforce samen met vitamine C. Dit vooral ook wanneer er sprake is van **sterke afkoeling** ten einde griep en verkoudheid te voorkomen.
- Bachbloesems (zie het Geleboekje no.3; 2).
- Acupressuur
- Ondersteuning van het spijsverteringskanaal:  
**Obstipatie:** De kans op obstipatie neemt toe door het gortdroog eten van voedsel wat normaal bereid wordt met water. Verteren gaat dan moeilijk. Wat helpt is acupressuur :  
Voor obstipatie het **punt** tussen navel en bovenkant schaambeent, licht, maar voortdurend acupresseren met de wijsvinger.  
Doe dat liggend in rust (ong. 5 minuten).  
Ronddraaiend masseren met twee handen tegelijk met lichte druk over de hele onderbuik kan stimulerend zijn.  
Acupresseren is licht, ritmisch duwen op een plek met de wijsvinger  
Tevens kan het helpen om de onderrug, met name het stuitje, de buik zacht te masseren en hak en voetmassage toe te passen.  
**Maagdarmstoornissen en krampen:** Het **punt** tussen navel en de onderkant van het borstbeen (4 aaneengesloten vingers onder de rand van het borstbeen licht, maar voortdurend te acupresseren, liggend en in rust.  
**Diarree:** Bij langdurige diarree is het goed een ORS zout-suikeroplossing te gebruiken (verkrijgbaar bij de apotheek). Dit middel helpt tegen uitdroging.

Goede opname van voedingsstoffen is van essentieel belang voor de gezondheid.

Wanneer er een tekort is aan voedsel, is het uiteraard van belang dat zoveel mogelijk voedingsstoffen via het darmstelsel opgenomen kunnen worden.

Speeksel, in de mond gevormd, is daarvoor van essentieel belang.

Vochttekort vermindert de hoeveelheid speeksel en daardoor ontstaat een verhoging van de concentratie van afvalstoffen in het lichaam.

Ook emotionele spanning kan de vorming van speeksel vertragen (bijv. een droge mond als gevolg van angst).

Zie ook het onderdeel tips voor tekort aan water voor tips die speekselvorming bevorderen (hfdst.2 a).

### **c. Tips voor het bevorderen van een goede, ruime ademhaling**

- Beklemmende kleding dient vermeden te worden. Bijv. geen BH met een harde beugel of strakke band.
- Bevordering van de neusademhaling door een weinig eucalyptus of pepermuntolie boven de bovenlip te smeren. Dat zuivert de neus en luchtwegen en bevordert de ademhaling, wat het hoofd ook weer meer ontspannen en helder maakt.
- Het op de nekwerfels smeren van deze middelen bevordert ontspanning en energiedoorstroming.
- Zie voor meer uitleg over het belang van een goede ademhaling en oefeningen om de ademhaling en ontspanning te bevorderen het Turquoise boekje no.5; hoofdstuk 2.

## **6. Lichaamsverzorging, wondverzorging**

Hier wordt ingegaan op:

- a. Huidverzorging
- b. Voetverzorging
- c. Verwondingen

### a. Huidverzorging

#### **a.Tips voor huidverzorging:**

- Huidverzorgingsmiddelen: Calendula-, Hamamelis- en Arnica-zalf.
- In geval van een watersnood is Calendula-zalf, vaseline en uierzalf een goede bescherming tegen water, omdat het een vette zalf is. Je kunt je hele lichaam ermee insmeren.
- Arnica-zalf helpt ook tegen zwellingen.
- Rescue-zalf (Bachbloesemtherapie, zie het Gele boekje no.3; 2) helpt bij kwetsuren, echter niet op een open wond smeren.

### b. Voetverzorging

Wat is verder **positief effect van goede voetverzorging en massages?**

Wanneer de voeten meer ontspannen en weldadig gaan aanvoelen, brengt dat ook de aandacht vanuit het hoofd naar de voeten. Dit zou zelfs in het geval van hoofdpijn wat hoofdpijnvermindering kunnen geven.

De voeten kunnen de negatieve energieën afvoeren naar de aarde (zie ook de Grondingsoefeningen in dit Rode boekje hfdst.12).

**Jonge kinderen** worden in stressvolle situaties overladen met onbegrijpelijke indrukken. Het zo lang als prettig gevonden wordt zacht masseren of strelen van

de tenen en de voet bevordert een goede bloed- en energiedoorstroming (ook van gevoelens) en bevordert tevens de stoelgang. Probeer steeds zo concreet mogelijk te zijn in contact met hen.

Ook **volwassenen** kunnen van zo'n behandeling profiteren.

Het goed doorstromen van bloed, energie en gevoelens kan ook op psychologisch vlak van wezenlijk belang zijn. Neem er de tijd voor indien mogelijk. Elkaar zo'n behandeling geven versterkt ook het gevoel van verbondenheid, van elkaar steunen en troosten.

(Zie voor een meer uitgebreide beschrijving van massages het Groene boekje no.4;4).

**b.Tips voor voetverzorging:**

- Bij vluchten: Denk aan makkelijk zittend schoeisel.
- Gebruik ter verzachting van de voeten, voetverzorgende crèmes op natuurlijk basis, zoals Calendula, of etherische oliën zoals lavendel. Bij gebrek hieraan zijn zonnebloemolie en olijfolie ook goed te gebruiken. Vaseline is wel te gebruiken, maar het sluit meer af.
- Bij transpiratie kunnen er kloven tussen de tenen ontstaan. Breng zo tijdig mogelijk op voet en tenen aan: Teatree-olie of crème Bioforce van Vogel of VSM.
- Neem zo mogelijk een voetbad met citroen of badzout (in het geval van een langdurige periode van thuiszitten en ook mits er voldoende water ter beschikking is).
- Teenwrijvingen en voetmassages.
- Masseren van onderrug en het heiligbeen, dagelijks kan ook verlichting geven (zie voor meer uitgebreide beschrijving van massages het groene boekje no.4;hoofdstuk 4).

c. Verwondingen

**c.Tips voor de behandeling van verwondingen:**

- Bij schaafwonden, verbranding en zonnebrand: Calendula zalf.
- Rescuezalf (Bachbloesemtherapie, zie het Gele boekje) helpt bij kwetsuren, echter niet op een open wond smeren.
- Ook tandpasta op een lichte brandplek kan helpen.
- Voor kneuzingen, pijnlijke spieren, gewrichten en verwondingen: Arnica-zalf of druppels.

Zie ook de lijst met Homeopathische middelen (achterin het Rode boekje no.1 en Bachremedies in het gele boekje no.3;2).

*Dit is uiteraard complementair aan reguliere middelen, en niet ter vervanging van deze reguliere middelen.*

Bovengenoemde middelen zijn allen op organische basis.

## 7. Rampen en daarbij mogelijke nadelige invloeden

Ten gevolge van rampen kunnen mens en dier worden blootgesteld aan diverse nadelige invloeden. Een aantal daarvan worden hierna behandeld:

- a. Luchtvervuiling
- b. Lichtvervuiling
- c. Radioactieve besmetting; verschijnselen en hulpmiddelen

### ad a: Luchtvervuiling

De grootste risicozones voor besmetting zijn *de huid en de inademing*.

We staan via de huid constant in wisselwerking met de buitenwereld. Om die reden ligt er een groot risico voor besmetting via huid en inademing. Overal waar lichaamsopeningen zijn (mond, neus en geslachtsorganen) is een verhoogd risico en zijn wij kwetsbaar voor indringende stoffen.

- Wees alert op veranderingen in je lichaam.

Veel knippen met je *ogen*, meer *kuchen*. Ogen gaan meer knippen in een vervuilde omgeving als ze droog worden en traanvocht zorgt ervoor dat de ogen schoon worden.

Automatisch veel knippen met de oogleden kan een teken zijn voor een besmette of vervuilde omgeving.

Ongewoon veel kuchen in een ruimte waarin voor het oog alles in orde is, kan ook wijzen op onvoldoende ventilatie (vervuiling).

#### **a.Tips: Middelen ter vermindering van oogprikkelingen en belemmering van neusademhaling bij bepaalde stoffen in de ether:**

- Oogdruppels bij voorkeur van het merk Heel.
- Ogen reinigen met een zeer verdunde zoutoplossing in water: 1 ½ kopje water (150cc). Los daarin 1/3 theelepel zeezout op, dan bijt het niet in de ogen. Deze oplossing kan ook gebruikt worden voor het schoonmaken van je neus (mogelijk in een reisapotheek).
- Stofmaskers en mondkapjes.  
Veel maskers zijn niet geschikt als het ook vochtig is.  
Er zijn stofmaskers voor een redelijke prijs te koop op het gebied van stofwering of roetdeeltjeswering. In het geval van brand of als er een explosie heeft plaatsgevonden met neerslag, is dit zeker behulpzaam.
- Goed ventileren maar tochtstromen voorkomen met name tochtstromen die over de grond trekken. Dit omdat die neergeslagen bacteriën of virussen weer omhoog werpen en daarmee heractiveren en ze daardoor voor kinderen en dieren, die dicht bij de grond leven, makkelijk bereikbaar maken. Uiteindelijk komen deze bacteriën en virussen ook in de hoger gelegen gebieden en worden daar actief. Als je onvermijdelijk toch luchtstromen veroorzaakt, doe dit dan indien mogelijk zo hoog mogelijk in de lucht. De stromingen over de grond zijn het meest verraderlijk.

## **ad b: Lichtvervuiling**

Voorkom onnatuurlijke lichtgolven.

De lichtfrequentie is zeer belangrijk. Een aantal flakkerende lichtbronnen (zoals bijv. TL-licht) maken de mens infectiegevoeliger dan lichtbronnen met een uitschijnend, constant licht, dat zich in rustiger golfpatronen verspreid. Hoe natuurlijker de lichtbron, hoe beter. Kaarslicht is o.k.

LED verlichting is rustiger doorschijnend licht zonder onderbrekingspatronen. Dit licht is goed te gebruiken.

Uitleg: Bacillen die in ruimtes met instabiel licht "hangen", hebben de neiging zich te vermeerderen omdat de flikkering hen steeds actiever en ook inactiever doet maken, waardoor je hun immuunsysteem verbetert. Het is vergelijkbaar met wat een wisselbad van koud en warm water doet voor de mens. Bij bacillen versterkt het hun vitaliteit en ze zijn daardoor meer resistent voor medicatie!

## **ad c. Radioactieve besmetting; verschijnselen en hulpmiddelen**

### **Radioactiviteit, stralingsbesmetting en besmetting met radioactieve deeltjes**

- I. Wat zou er in de EHBR-kit moeten zitten voor eerste hulp bij radioactieve besmetting?
  - a. *Voor inwendig gebruik in tabletvorm:*
    - Magnesium
    - Homeopathisch Jodium
    - Mangaan
    - Kaliumjodide
    - Vitamine B5
    - Lecithine
    - Genezende en beschermende werking van klei
  - b. *Voor uitwendig gebruik*
    - Medicinale klei bij stralingswonden
    - Honing als antibacterieel middel
- II. Beschrijving psychische en fysieke processen bij kernexplosies
- III. Eerste psychische en energetisch Hulp
  - a. Visualiseren van fluorescerend ultraviolet licht als aurabescherming (zie het Lila boekje no.7; 6h)
  - b. Toetsingsmechanisme van de ziel: blijven leven of niet ( zie het Lila boekje no.7; 7 hfdst. II )
  - c. Omgaan met hopeloosheid (zie het Gele boekje no.3; 5)
  - d. Mogelijkheden van collectieve energetische hulp op afstand (zie het Lila boekje no.7; 6b)

### **I a. Middelen voor inwendig gebruik bij radioactieve straling (fall-out )**

*Fall-out* is de Engelse aanduiding voor de straling die in de minuten tot dagen na een kernexplosie in de atmosfeer of aan het aardoppervlak als radioactief stof neerdaalt rond het explosiepunt of (door verspreiding in de lucht en op de wind) ver daarvandaan.

**Opmerking: Gebruik alle hierna genoemde middelen met mate.**

**Magnesium** is geïndiceerd bij algemene verkramping en stijfheid van de spieren.

Magnesium is de grote "ont-kramper" en ontspanner. Onder invloed van stress worden mensen heel makkelijk verkrampd. Er kunnen dan letterlijk krampen ontstaan, met name omdat het lichaam steeds meer kalk gaat vasthouden voor haar bescherming. Dan is magnesium de grote "ont-kramper". Doseringen van 200 tot 1000 mg zijn niet ongewoon; waarbij 1000 mg al aan de hoge kant is. Als er geen diarree is, is dat geen probleem. Magnesium werkt n.l. ook heel ontkrampend op de darmen. Door magnesium te gebruiken, gaat iemand alles loslaten, waardoor er (bij een teveel) diarree kan ontstaan. *Kramp en stijfheid zijn de symptomen waarmee magnesium onmiddellijk geïndiceerd kan worden om in te nemen.*

Magnesium wordt makkelijk verdragen door de maag. Echter voor de maaltijd ingenomen, neutraliseert magnesium het maagzuur. Dan gaat de maaltijd erg zwaar liggen, omdat er onvoldoende maagzuur is voor de vertering. Het advies is dus: innemen tussen de maaltijden in of ruim van tevoren, zodat het lichaam weer maagzuur kan aanmaken voor de maaltijd die op komst is.

Je hebt allerlei soorten verbindingen magnesium (magnesium is alleen maar in verbindingen aanwezig). Je hebt bijvoorbeeld magnesiumsulfaat: bitterzout. Dat kan men beter niet innemen, want dat veroorzaakt heel erge diarree.

*Magnesiumnitraat* echter is een voorbeeld van magnesium waarmee bij veel mensen goede resultaten geboekt worden. Gemiddeld wordt dit middel heel goed verdragen. Slechts een enkeling verdraagt deze vorm niet (maar eigenlijk is er geen enkel product dat door iedereen verdragen wordt).

Je hebt magnesium als een zout in verschillende verbindingen. Gedacht kan ook worden aan magnesiumjodide.

Samenvattend: magnesium is de grote ontkrampert: het weer kunnen bekijken van de situatie zoals die zich voordoet. Magnesium bindt gifstofdeeltjes en brengt die naar de uitgangen van het lichaam en zo raak je ze kwijt.

**Kaliumjodide** is zeer aan te bevelen. Dat is een makkelijk te verkrijgen zout. Hoge doseringen kalium worden niet aangeraden, omdat kalium werkt op de hartpomp voor het evenwicht van natrium en kalium.

**Jodium** stimuleert de functie van de schildklier. Het bewerkstelligt in de schildklier het herbeziën van een situatie. Het staat tegenover mangaan in het basischakra, de stuit. Het helpt om op situaties af te gaan. Let op: Teveel jodium maakt de schildklier overactief.

**Homeopathisch jodium** en een **supplement mangaan**

Een combinatie van die twee elementen helpt het teveel aan jodium, ontstaan door de radioactieve straling uit het lichaam te verdrijven (door het homeopathisch jodium) en vult het tekort aan van de tegenpool van jodium, het mangaan.

N.B. Dus bij stralingsbeschadiging geen gewoon jodium, omdat dat element aanleiding kan geven tot grote hitte ontwikkeling in het lichaam, gejaagdheid, mager worden.

**Mangaan** brengt weer tot rust. Mangaan is een basis-beschermende stof die wereldwijd zou moeten worden uitgereikt aan mensen die daaraan in hun lichaam tekort hebben. Deze stof maakt het lichaam weerbaarder tegen straling. Teveel mangaan vermindert de werking van de schildklier, het evenwicht jodium en mangaan moet dus worden bewaakt. Als je erg moe wordt, vocht vasthoudt en je dik wordt door verminderde werking van de schildklier, heb je weer extra jodium nodig. Dus houdt je aan de voorgeschreven dosering.

Ook op mentaal psychisch gebied werkt mangaan beschermend, het geeft als het ware "ruggegraat".

**Lecithine** opent de lymfklieren en activeert de hersenen. Het is een vetoplosser. Het heeft een hoog trillingsgetal en activeert het hart. Het is één van de stoffen die belangrijk is bij het schoonmaken van het lichaam.

**Vitamine B5** is ook een stof die bij ontgiftingsprocessen in voldoende mate aanwezig moet zijn.

**Klei (Argile) en zeewier**, hebben een genezende werking.

Van zeewier is het hoge jodiumgehalte bekend. Klei kent een grote reinigende werking. De schildklier kan baat hebben bij zeejodium in zeezout.

Van klei bestaan vele types: het betreft gereinigde aarde, als witte leem en groene klei en kan zowel uitwendig als inwendig worden gebruikt als reinigend middel voor het lichaam. Klei absorbeert van nature bij inwendig gebruik schadelijke stoffen en zuren. Via ontlasting verlaten deze dan het lichaam. Bij een teveel kunnen flinke verstoppingen optreden, soms kan dit zelfs tot uitdroging van de huid aanleiding geven. Het innemen van vitamine D kan dan de huid weer in goede conditie brengen.

Dus klei is goed, **maar met mate!** Een goede kleisoort is Luvos Heilerde.

**Norit** werkt heel zuiverend op maag en darmen. Ook helpend bij diarree.

### **Andere fall-out elementen:**

Er zijn nog andere belangrijke fall-out elementen. Jodium kwam al aan de orde. Verder zijn er nog een heleboel anderen. De meeste elementen leven van nature erg kort en zijn daarom niet van belang voor ons. Jodium leeft lang. En zo zijn er nog wel enkele. Plutonium is de bron van al die fall-out en vreselijk giftig. Zo ook uranium als grondstof voor plutonium. Alleen in bijzondere bomsoorten kan zonder kernexplosie wel uranium worden verspreid om schade aan te richten. Uranium maakt ook deel uit van bepaalde soorten kogels. Omdat uranium haast oneindig lang blijft stralen, is besmetting daarmee, ook met heel kleine hoeveelheden, bijzonder gevaarlijk. Je raakt het fysiek niet meer kwijt.

## Ib. Middelen voor uitwendig gebruik

### **Tips voor Lichaamsverzorging bij ernstige luchtvervuiling: Dit in geval van bijv. nucleaire en/of chemische rampen**

- Bepoeder het lichaam met talkpoeder en wrijf de poeder met ronde bewegingen in, schudt teveel aan poeder af en start dan met een nieuwe laag poeder. Deze poederlaag die op het lichaam aangelegd wordt, voorkomt dat negatieve stoffen die in de lucht aanwezig zijn te snel intrekken.
- Bij nucleaire rampen is het belangrijk zo preventief mogelijk te starten met het innemen van Kelptabletten (3 à 4 tabletten per dag). Dit behoedt het lichaam voor het teveel opnemen van radioactief jodium, omdat het lichaam dan al verzadigd is met gezond jodium wat in de kelptabletten zit.  
Radioactief jodium beschadigt de schildklier op den duur.
- Bedek het haar met een doekje en ververs dat regelmatig.  
Haar neemt heel snel stoffen op.
- Mondkapjes, stofmaskers.
- Bij luchtvervuiling extra knipperen met je ogen en extra kuchen.
- Oogdruppels, bij voorkeur het merk Heel.
- Zoutoplossing voor oogreiniging.

Zie verder ook de lijst homeopathische middelen (achterin dit rode boekje).

- **Uitwendig gebruik van klei bij stralingswonden.**  
Bij stralingswonden geven flinterdunne lagen klei (liefst aangemaakt met bronwater), een weerbaarheids verhogende werking, zolang de straling nog doorgaat. Als je een flinterdun kleilaagje aanbrengt over een rauwe wond, dan dient dat laagje klei om te voorkomen dat er meer straling in die open wond komt. De open wond zuigt n.l. straling aan. Die dunne laag klei vermindert de indringing van straling. De stralingsgevoeligheid wordt verminderd in de wond. Het gaat wel om een flinterdun laagje, anders gaat de klei aankoeken; de klei **moet niet met een metalen lepel** worden aangemaakt.
- **Honing als antibacterieel middel bij brandwonden** is al heel oud, met name bij 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> graad verwondingen. Dit moet op de huid en de wonden aangebracht.
- Als je de foto's ziet van Hiroshima, waarbij mensen leden onder huidloslatingen vanwege een overdosis straling radioactiviteit, zou toentertijd dus mogelijk honing daarbij een functie kunnen hebben gehad. Het voordeel van honing is dat het makkelijk altijd op voorraad gehouden kan worden. Er zijn verschillende soorten honing: *koud geslagen lindehoning is het sterkste gezien de antibacteriologische eigenschappen*. Als de huid weg is, heb je een groot infectie risico. Infectie is na verbranding het grootste risico. Dus afdekken met honing en omwikkelen met doeken.



## II Beschrijving van psychische en fysieke processen bij een kernexplosie

Beschrijving van de fysieke en gelijktijdig optredende psychische gevolgen van een kernexplosie. Alles fysiek en psychisch raakt van zijn plaats: een helse ervaring.

### Fysiek:

Dit drama kan alleen maar plastisch uitgedrukt worden.

Het gaat om hevig exploderende luchtmassa's met een botsend en 'opwerpend' karakter, die sterk aanhechtend en indrukken doorwerken. Als gevolg hiervan wordt wat intern in het lichaam is, maar ook alles wat materieel is, verschoven. Atomen en moleculen verschuiven. Het geeft het gevoel alsof er een soort drijfgaswolk door je lichaam heen gaat. De van buiten komende indringende structuur, doet van binnen een soort gassysteem in het lichaam ontstaan, waarbij de atomen en moleculen als het ware aan verschuiving onderhevig zijn. Dit roept een enorme psychische nood op, wolken van verdriet. Het is zowel fysiek als psychisch zo zwaar belastend, omdat het hele interne systeem in beweging wordt gezet door de luchtverplaatsing, die uitpuilend en massief botsend van karakter is. Het hele interne systeem, tot in al de atomen, tot en met de interne zuurstof: alles doet mee.

### Psychisch:

De psychische nood voelt als aangekoekte gevoelens, die in één keer losweken, op een wijze die de gevoeligheid ervan sterk vergroot (zie verder gele boekje no.3;5). De intern meegedragen onverwerkte nood uit voorafgaande, in dit mensenleven meegemaakte ervaringen, weken in een keer los en tegelijkertijd moet de belasting van de psychische en emotionele gebeurtenissen worden verdragen, die door de huidige calamiteit nu geactiveerd zijn. Het is alsof het hele psychische onderbewustzijn, dat mensen tot dan toe ontkend of verdrongen hadden, in een keer tot leven komt en oprispt en tegelijkertijd de huidige fysieke en psychische nood versterkt. De aangekoekte gevoelens, die te weinig in essentie en detail konden worden verwerkt en gekend in het verleden, exploderen in de betrokkene en daarnaast moet deze ook nog met zijn ogen en andere zintuigen de fysieke nood beleven. Het kan dus een extreem gevoel van desolaat en verworpen zijn activeren, alsof je in de hel zit. De nood kenmerkt zich met name door schreeuwen, gillen en door uitzinnig gedrag, wat zo overweldigend is naar anderen, dat het als een vagevuur of hellevuur beleefd kan worden.

De luchtverplaatsing buiten het lichaam staat niet los van de interne luchtverplaatsing. Alle emotie- en gevoelslagen raken letterlijk en figuurlijk van hun plaats met alle gevolgen van dien.

De hele ijle atmosfeer - de ether - die je normaal fysiek niet kan waarnemen in materie, verplaatst ook. Ook binnen in het lichaam vindt op dat niveau etherverplaatsing plaats met heel risicovolle elementen, omdat dat wat niet stoffelijk is in gevoels- en emotielagen doorgewoeld en opgewekt wordt, net zoals het op dat moment in de buitenatmosfeer plaatsvindt. Een helse ervaring.

### III Eerste psychische en energetische Hulp

Wat kan men op psychisch en energetisch niveau doen om de desastreuze gevolgen van een kernexplosie zoveel mogelijk te beperken?

#### Tips:

- Hoewel de Bachremedies en de wijze van gebruiken daarvan uitgebreid in het Gele boekje no.3, hoofdstuk 2 worden behandeld, is het hier van belang vast een drietal middelen ervan te noemen:
  - Rescue helpt om helder en alert te blijven. Het helpt om gevoelens van uitzichtloosheid te voorkomen. Je gaat je handelen beter afstemmen op de gegeven situatie, ook met het oog op wat nog te verwachten is.
  - Walnoot is een middel dat steun kan geven om verandering binnen de leefsituatie beter te kunnen verdragen en ook beter te kunnen verwerken.
  - Olive is aan te raden in geval van langdurige geestelijke en lichamelijke vermoeidheid, uitputting.
- Een eerste verdediging tegen de inbreuk van buitenaf is de gevoelens weer met elkaar verbinden, 'bij je positieven te komen' (zie het Gele boekje no.3, hoofdstuk 5 ).
- Iemand moet in deze zware omstandigheden terugvallen op zijn zielskwaliteit en geestkracht (zie het Lila boekje no.7, hoofdstuk 8).
- Visualiseren van flonkerend fluorescerend ultraviolet licht aan de begrenzing van je auraveld om radioactieve straling zoveel mogelijk terug te kaatsen.

## 8. Ziektes

- a. Infectieziekten
- b. Complicaties bij infectieziekten

### **Allereerst is dit uiteraard een kwestie voor medici!**

Wat kan er vanuit de complementaire invalshoek nog verder over gezegd worden?

#### **a. Tips bij infectieziekten: Natuurgeneeskundige principes kunnen heilzaam werken**

- Leverreiniging met als kruid Kurkuma (geelwortel, dit heeft een leverstimulerende werking). Dit kruid kan in poedervorm verkregen worden en in gerechten (bijv. soep, rijst, stoofgerechten) gebruikt worden en als thee.
- Veel drinken voor de nieren, o.a. met thee van de plant Solidago.
- Voldoende slapen.
- Zweeten.
- Heel licht voedsel, vooral fruit, sappen en groenten. Weinig zuivelproducten van runderen, bij voorkeur rechtsdraaiende zuivelproducten, zoals yoghurt, karnemelk en zuivel van geiten en schapen. Geen suiker en geen vetten.
- Stoelgang bevorderende middelen (natuurlijke kruiden, zie homeopathische lijst achterin dit boekje).
- Wanneer mensen te sterk vermagerd zijn, is het wel belangrijk zuivere olie toe te voegen aan de voeding.
- Ook sommige natuurartsen raden het gebruik van Ibuprofen aan in geval van ontstekingen. Voor volwassenen in een dosering van 3x een 400mg tablet per dag gedurende 2 à 3 dagen. Niet op een nuchtere maag innemen! Er zijn mensen wiens maag dit middel niet verdraagt.
- Kinderen kunnen beter geen Ibuprofen gebruiken. Voor hen is een kinder- paracetamol, beter.

Als je zo'n licht schema aanhoudt voor reiniging van de darm, nieren en van de huid (zweeten), met veel rusten, een goede ademhaling, heel veel drinken en inname van vitamines, dan gaat vele infectieziekten in de helft van de tijd over met veel minder complicaties.

**b. Complicaties bij infectieziekten** treden op wanneer afvalstoffen die ontstaan zijn/of er al waren, niet goed worden afgevoerd. Afvalstoffen die anders via de nieren afgevoerd worden, blijven nu in het lichaam zitten en zullen je darmen stilleggen. Dan is de tweede intoxicatie van de darmen aan de orde, als die niet gereinigd worden. Zo'n infectie kan sneller genezen wanneer het natuurgeneeskundig wordt opgelost.

## **9. Pijnbestrijding, onwel worden als gevolg van kou, vochtigheid, hitte, stress, angsten en wanneer er een enorme inspanning geleverd moet worden**

### **a. Middelen**

**b. Zorg voor het lichaam en de geest** (zie ook de volgende boekjes)

### **a. Tips voor het gebruik van middelen, medicatie om pijn te verminderen**

- Paracetamol is een redelijk veilig middel.
- Lees de bijsluiter voor dosering.
- Voor Ibuprofen geldt wat gezegd werd in het vorige stuk 6a.
- Zie verder *homeopathische lijst* achterin dit boekje en uiteraard reguliere middelen (via een arts).

Pijn- en koortsbestrijding is essentieel. Wanneer er minder energie gaat zitten in het verdragen daarvan en er minder concentratie op de pijn is, is men beter opgewassen tegen de grote spanningen en stress die gaande zijn. Men kan zich daardoor ook beter richten op *hulp aan anderen*.

Bij **kinderen** met koorts en pijn is paracetamol, in de vorm van een specifieke kinderparacetamol de eerste keuze.

Deze pil dient bij voorkeur oraal ingenomen te worden (wordt beter opgenomen in het lichaam). Ibuprofen is even doeltreffend, maar het risico van ongewenste

effecten is groter. Vooral bij kinderen met uitdrogingsverschijnselen zijn nierproblemen gerapporteerd.

### **b. Tips voor zorg voor lichaam en geest in geval van pijn**

(Zie voor dit punt ook de andere boekjes.)

- Zorg zo mogelijk voor rust, slaap of ontspanning.
- Zorg voor voldoende eiwitten in de voeding.
- Voorkom zoveel mogelijk afkoeling in geval van wateroverlast.
- Zorg preventief voor folie om iemand in te wikkelen die te koud of te oververhit is. Deze flinterdunne folie is te verkrijgen bij o.a. de ANWB en kampeerwinkels.

De zilveren kant geeft koelte. De gouden kant warmte.

(Naar binnen of naar buiten, zie beneden).

- Zorg zoveel mogelijk voor warmte en droogte.
- Deze zorg heeft ook grote invloed op het geestelijk welzijn. Wat hiervoor nog meer van belang is zal in de volgende boekjes behandeld worden.
- Het ervaren van menselijke zorg, steun en troost kan in elk geval levensreddend zijn.

Informatie isoleerdeken:



Bij onderkoeling, goudkleur naar de buitenkant.  
Bij verbranding, zilverkleur naar de buitenkant.

Bij natte kleren en gebrek aan droge kleren is de folie een uitkomst!  
Als je nat wordt, geeft dat 40% meer afkoeling.  
Inwikkeling in folie voorkomt verdamping en warmteverlies.  
Nog een extra wollen deken er omheen versterkt het effect

## **10. Shock**

- a. Oorzaak
- b. Symptomen
- c. Wat te doen?

De shock van een calamiteit kan het lichamelijk functioneren en de gevoelens blokkeren, waardoor adequaat functioneren in gevaar komt.

Ad a: Shock wordt *veroorzaakt* door een te klein circulerend bloedvolume.

Hiervoor zijn 3 mogelijke hoofdoorzaken:

- Verlies van volume van het bloed, o.a. als gevolg van bloedingen, een allergische reactie, brandwonden, te lang staan.
- Verlies van circulatie van het bloed, door bijv. hartritme stoornis als gevolg van een hartinfarct, door een blokkade van de circulatie, of door te weinig vochtinname.
- Shock als gevolg van een traumatische ervaring, emotionele shock.

**De symptomen** kunnen zijn:

- Versnelling van de circulatie (het lichaam probeert zo de gestoorde circulatie weer te compenseren).
- Vermindering van bloeddoorstroming met als gevolg bijv. koude handen, stuit en voeten.
- De persoon kan angstig en verward zijn, door minder goede circulatie in de hersenen.
- Slappe spieren.
- Koud worden.
- Versnelling van hartslag en ademhaling.
- Wegraken gebeurt meestal pas in een later stadium.

### **c. Tips voor hulp:**

#### **Hulp vragen:**

- Hulp van een arts, of EHBO'er invoeren.
- Psychische hulp aanvaarden bij shock als gevolg van psychisch trauma.
- Aanvaardt als je dat prettig vindt liefdevolle aanraking van anderen.

#### **Wat kan je zelf doen als je in shock geraakt bent?**

- Neem elke 10 min. Rescuedruppels ( Bachbloesem, in het Gele boekje no.3; 2).
- Masseer de oorlelletjes.
- Bijt zachtjes op je tong.
- Grondingsoefeningen (zie ook volgende deeltjes).
- Jezelf aanraken, zacht, steunend, liefdevol.
- Aandacht bij je adem houden zonder oordeel, dat geeft meer rust. Laat de adem gaan zoals hij gaat, maak er geen ademoefening van.

## 11. Driftbeheersing

Het is begrijpelijk, dat bij een grote ramp men vooral gericht is op overleven en dit dan ook nog eens ten koste van anderen kan gaan.

Dit boekje maakt op ieder niveau duidelijk dat het gaat om **samen overleven** door elkaar te helpen en bij te staan.

Uiteindelijk zullen de gevolgen veel beter uitpakken dan wanneer men in het wilde weg uit is op zelf overleven. Je kunt dan met vragen blijven zitten die lang doorwerken, zoals:

Wie ben je dan verloren?

Wat doe je met schuldgevoel?

Hoe zit het met je zelfwaardering, je zelfbeeld?

We zijn mensen met een vrije wil. We mogen zelf onze keuzes maken.

Wanneer je kiest voor de gemeenschappelijkheid, dan kan het helpen om op momenten dat je geneigd bent vanuit impulsief, egocentrisch gedrag te handelen:

- even stil te staan
- tot 10 te tellen
- diep door te ademen
- vanuit je hart te reageren (zie ook het Groene boekje no.4)  
d.w.z reageer vanuit je gevoel van meeleven.

## 12. Kort overzicht van mogelijke oefeningen en massages tijdens en na calamiteiten

Er zijn twee verschillende situaties denkbaar die elk een verschillende wijze van reageren vragen:

1. Moet je je verplaatsen; vluchten ?

2. Moet je op de plek blijven waar je bent gedurende de plotselinge crisissituatie (thuis, op je werk, op school, buiten, onderweg)?

Onderstaande suggesties en oefeningen zijn handaanreikingen die je in verschillende situaties kunt gebruiken, al naar gelang de mogelijkheden van de situatie en van datgene waar jij je al of niet toe aangetrokken voelt.

**Het is van belang zoveel als mogelijk is elkaar in alles wat wordt aangereikt als oefening en voorzieningen te helpen. Eventueel oefeningen samen doen.**

1. Tijdens **verplaatsen** (lopen, fietsen, rennen)

- Beweeg zoveel mogelijk in een *jouw passend ritme*.
- Let op je *adem*. Probeer steeds rustig door te ademen. Doorademen is belangrijk bij alles wat je doet, ook wanneer je bezig bent met praktische oplossingen.

- Let erop dat je je adem niet vasthoudt, dat verhindert de energiedoorstroming.
- Zorg zoveel mogelijk nadien voor rustmomenten, voor slaap! Ook dát verhoogt je weerbaarheid, versterkt je immuunsysteem en maakt je psychisch sterker.

## 2. Tijdens de korte **rustmomenten**

Lichaamsmassage, vooral rug, armen, benen, voeten, tenen, ook gezichtsmassage en hoofdhuidmassage (als bij het harenwassen bij de kapper). Je kunt elkaar masseren en/of jezelf. Massage helpt zelfs als het heel kort gegeven is, helpt voor een goede doorbloeding, waardoor ook je energie beter doorstroomt. Wees alert wanneer zo'n moment zich voordoet. Voor een uitgebreidere massage zie punt 3.

## 3. **Langer verblijven op een plek**

Gronden en Lichaamsmassages

### **Gronden**

Houd contact met de grond, de aarde, hoe moeilijk het ook is. De aarde geeft ons energie en neemt direct energiebelasting van ons lichaam over.

- Ga goed op je *stoel* zitten (zitgoed uitgebalanceerd), of doe de oefening *staand*.
- Geen gekruiste benen.
- Voeten stevig op de grond zetten.
- Voel je voeten.
- Visualiseer vanuit je voeten symbolisch wortels tot diep in de aarde.
- Visualiseer vanuit je ruggegraat symbolisch een koord, een grondings-koord dat vanaf je stuitje naar beneden loopt de aarde in.
- Adem diep in en diep uit door je voeten en door dat grondings-koord.
- Maak voor jezelf een schatting voor hoeveel % je in je lichaam aanwezig bent.
- Vraag iemand van de mensen die in je omgeving zijn je te helpen door bijv. je voeten vast te houden en daarbij ook zichzelf goed te gronden.

De oefening **liggend** doen:

- Voel terwijl je ligt het contact van je lichaam met de aarde. De aarde draagt ons, trekt ons naar zich toe middels de zwaartekracht. Probeer je daar helemaal aan over te geven. Probeer die ondersteuning te voelen, dat kan gevoelens van rust en zelfs van een zekere vrede geven.
- Stel je voor dat je vanuit het binnenste van aarde energie opzuigt middels je inademing, dat die energie je hele lichaam doorstroomt en dat je spanningen, nare gevoelens en pijn kunt uitademen naar de aarde die in staat is te recyclen (net zoals bijv. gebeurt bij het proces van compostvorming).
- Je kunt je bij de ingeademde lucht ook een kleur voorstellen die op dit moment het beste voelt.



## **Lichaamsmassages:**

### **1<sup>e</sup> Jezelf masseren**

Zelf je eigen lichaam masseren is enorm helpend.

- Stem je sensitief af op de lichaamsdelen die extra aandacht nodig hebben. Alle hulpmiddelen voor zelfmassage zijn hierbij ondersteunend: (houten) rollers van allerlei soort: rugrollers, handenrollers, schedelrollers, gezichtsrollers. Dit alles om de handen niet te zeer te vermoeien als er een grote aanpak vereist wordt. Voetrollers zijn er in alle soorten en maten; er zijn verschillende vormen en maten met een verschillende uitwerking wat gewenst is. (Te verkrijgen bij drogisterijen, de Body Shop, de Tuinen, de HEMA, de Wereldwinkel, e.d.). Het is effectief als je dit zorgvuldig doet.
- Verder is het belangrijk boekjes te kopen rondom zelfmassage en in het bijzonder over gezichtsmassage. Als je n.l. je gezicht 100% ontspannen weet te houden, zodat je niet gaat piekeren, maakt dat een wereld van verschil.
- Ook het wrijven van de oorlelletjes tussen duim en wijsvinger waarin acupunctuurpunten zitten, stimuleert de energiedoorstroming.

### **2<sup>e</sup> Handmassage en langdurig gapen om je hoofd vrij te maken**

Wanneer het hoofd vol zit met indrukken, dan helpt handmassage bij uitstek.

- Het gaat zowel om het masseren en stretchen van de vingers, als van de hele handpalm en (heel zachtjes) de pols. Het gevolg is dat je gaat gapen.
- De bedoeling is dat je kracht bijzet aan dit gapen: je gaapt tot je niet meer ophoudt.  
Dat gapen is je emotionele redding. Je wordt gedachteloos en de spanning gaat je lichaam uit. Dat kan een enorm gevoel van ontluchting en opluchting geven.

### **3<sup>e</sup> Stuitje warm wrijven**

- Maak een vuist van je dominante hand en draai daarmee op je stuitje, onderaan de ruggengraat.
- Draai zodanig dat je huid op die plek warm wordt.
- Adem naar die plek toe met aandacht en stel je voor dat belastende energie door de benen en voeten naar de aarde afvloeit

### **4<sup>e</sup> Schedelrand in je achterhoofd door masseren / drukken activeren**

- Masseer met beide handen de schedelrand, terwijl je hoofd licht naar achteren valt, vanuit het kuiltje in het midden achter onder de schedelrand naar de zijkant warm, door heen- en weergaande bewegingen.
- Vervolgens hetzelfde, maar dan steeds punt voor punt druk uitoefenen op de rand van de schedel rondom, waar acupressuurpunten in aanwezig zijn. (zie het boekje over de acupressuur punten).

### **5<sup>e</sup> Je lichaam afstrijken**

Dat wil zeggen: met je handen van boven naar beneden langs je huid strijken op een liefdevolle manier. Dat kan met kleding aan.

- Was indien mogelijk je handen.
- Als je deze oefening doet terwijl je staat, sta dan met losse knieën. De oefening kan ook zittend en liggend gedaan worden.
- Strijk met twee handen over je kruin tegelijkertijd zijwaarts naar beneden. Neem daarbij je haren ook even vast en strijk ze af; er blijft veel negatieve energie in haren hangen.
- Strijk dan beurtelings je gezicht, achterhoofd, nek, schouders, armen, romp van voren en van achteren, langs je benen af naar de grond.
- Strijk nog eens extra je stuitje af naar beneden.
- Schud je handen even losjes uit.
- Doe dit drie keer.
- Zorg ervoor dat je ook goed je armen en benen aan de binnen- en buitenkant afstrijkt.
- Schud je benen om de beurt even uit met losse voet.
- Als je lichaam het toestaat, ga dan in hurkzit zitten.
- Handen voor je op de grond.
- Adem door je bekkenbodemp en lichaamsopeningen naar de grond en stuur met je gedachten alle afvalstoffen de grond in.

### **Middelen om te gebruiken bij zelfmassage, of om anderen te masseren:**

- Voetrollers, hoofd-, hand-, rugrollers van hout en andere materialen. Zoek op Google: massagerollers. Of in Eco-winkels, reformwinkels, drogisten, sommige apotheken, de Body Shop en de Tuinen. Het aanbod is heel ruim.

### 13. INLEIDING HOMEOPATHISCHE MIDDELEN



Ons lichaam beschikt over een zelfgenezend vermogen. Dit betekent dat wanneer iemand zich vermoeid of ziek voelt, het lichaam zelf probeert het gezonde evenwicht weer terug te vinden. Soms lukt dit het lichaam zelf en soms ook niet. Dan heeft het een impuls van buitenaf nodig. In dit geval een homeopatisch middel.

Homeopathische geneesmiddelen onderdrukken geen klachten maar zorgen voor opheffing van de oorzaak en in balans brengen van de fysieke, emotionele en mentale verstoring. Daarnaast brengt het zo'n energetische doorstroom op gang dat ook de hogere lichtlichamen gevoed worden.

In een gewone situatie raadpleeg je hiervoor een klassiek homeopaat, die aan de hand van een consult je het homeopathische geneesmiddel voorschrijft.

De informatie die je nu leest is ingesloten bij een EHBR (Eerste Hulp bij Rampen-Kit, gericht op Complementaire Hulpverlening).

In geval van een ramp willen wij je de mogelijkheid bieden om zelf voor je klachten een passend homeopatisch middel in te zetten. De aanwezige middelen in deze kit zijn van een zodanige sterkte dat ze zonder voorschrift van een homeopaat ingenomen kunnen worden.

Elk middel wordt beschreven aan de hand van een aantal klachten/symptomen, die zich kunnen voordoen bij een ramp en/of calamiteit. Je kunt zelf inschatten welke symptomen op jou van toepassing zijn aan de hand van je klachten.

De verschillende homeopathische geneesmiddelen vind je in de zogenaamde globule vorm (korreltjes) in je eventueel aan te schaffen EHBO-kit (zie onderaan dit artikel. Een inname is één korreltje onder de tong laten wegsmelten. Op deze manier wordt het homeopathische geneesmiddel goed door het mondslijmvlies opgenomen. Als je het juiste middel hebt gekozen dan moet er of een directe verbetering optreden of soms laat zich eerst een lichte verergering zien, waarna een verbetering optreedt.

Als de klachten daarna weer terugkeren moet het middel nogmaals herhaald worden.

In acute situaties kan je het geneesmiddel om het kwartier innemen. En bij lichtere situaties is drie innamen meestal voldoende.

Soms blijkt echter dat de inname van één korrel al de nodige verlichting geeft en dus voldoet. Als je klachten zijn verdwenen, moet je stoppen met het innemen van het homeopathische geneesmiddel. Anders kan je een verergering van het middel oproepen.

Homeopathische middelen werken vrij snel mits goed geïndiceerd. Bij sommige symptomen is het soms moeilijk in te schatten welk middel je precies moet hebben en dit merk je doordat het positieve resultaat soms uit blijft. Daarom willen wij je het advies geven een korte homeopathische EHBR-cursus te volgen als je je iets verder wilt verdiepen. Daarin leer je precies waar je op moet letten bij de observatie van klachten en te zien wat de veranderingen zijn na toediening van een homeopatisch middel. Ook leer je in deze cursus hoe je kunt spelen met de potenties en verdunningen die soms gewenst zijn of wat je kunt doen als er een verergering komt na een inname. Het is namelijk niet zo dat iemand die al ziek is ook nog eens moet verergeren voor er een verbetering optreedt. In sommige gevallen zou dit zelfs gevaarlijk kunnen zijn. Daarnaast leer je eenvoudig te "repertoriseren" en krijg je een stukje kennis over de Materia Medica. Al met al zorgt deze cursus er voor dat je beter uitgerust bent voor als er werkelijk calamiteiten zijn.

Soms is het zelfs wenselijk niets te doen omdat de ziel van het slachtoffer dit verkiest.

In afstemming kan je het verschil leren kennen tussen als je puur vanuit verstand handelt of dat je de ziel laat meespreken.

Er zijn verschillende homeopaten die cursus geven op het gebied van EHBO-homeopathie en de daarbij behorende set homeopatische middelen en boek met beschrijving verkopen.

Je kunt via Google uitzoeken bij wie je in je buurt terecht kunt.

## 14.Homeopathische Middelenlijst

KLACHTEN	HOMEOPATHISCH MIDDEL	C30
<b>Abcesvorming</b>	Hepar of Lachesis	C30
<b>Beten:</b> * van kat, hond, rat, muskiet, schorpioen * door kwallenbeet	Ledum  Apis	C30  C30
<b>Bloeding:</b> * met zwakte  * met misselijkheid * hevige bloeding	Hamaemelis  Ferrum Phosphoricum Ipecacuana  Phosphorus	C30  C30 C30  C30
<b>Bloedvergiftiging</b> * dreigende	Lachesis	
<b>Braken</b> * bij buikgriep * bij hoofdpijn * met schone tong, doezelig	Arsenicum Pulsatilla of Ipecacuanha Ipecacuanha	C30 C30 C30
<b>Brandwonden</b> * uitwendig  * met snelle blaarvorming	brandzalf verdunding van 10 druppels water op 1 druppel Urtica  Cantharis	   C30
<b>Buikgriep</b> * huismiddeltje	Arsenicum 1 glas lauw gemaakte Cola eventueel met wat zout	C30
<b>Collaps (Shock)</b> * erg angstig (doodsangst) * bij kwetsuur met bloeding * verdoofd, ligt bewegingloos, bleek, koud, en blauw, met koud zweet * met ijsskoude huid en koud zweet op voorhoofd	Aconitum Arnica  Carbo Vegetabilis Veratrum	C30 C30  C30 C30

## Diarree

* meestal waterig en brandend	Arsenicum	C30
* pijnlijk en uitputtend, als rijstewater of groenig	Veratrum	C30
* groene diarree bij kinderen	Chamomilla	C30
* door vochtige kou, plotselinge verandering van temperatuur, na zweten met plotselinge afkoeling	Dulcamara	C30
* door emoties	Gelsemium	C30
* met misselijkheid	Ipecacuanha	C30
* met slijmerige, bloederige ontlasting	Mercurius	C30

## Doornat

* Klachten door ...	Rhus Toxicodendron	C30
---------------------	--------------------	-----

## Flauwvallen

* bij het zien van bloed	Nux Vomica	C30
* met uitputting	Veratrum	C30

## Gemoedsstemmingen

* sterk wisselend, erg verdrietig, veel zuchten	Ignatia	C30
---	---------	-----

## Gewrichtsbanden

* gescheurde....	Ruta Graveolens	C30
------------------	-----------------	-----

## Hoest

* droge.....	Bryonia, Drosera, Spongia	C30
* losse	Hepar	C30
* heftige, tot brakens toe	Ipecacuanha	C30
* kriebel.....	Phosphorus	C30
* kroephoest (verstikkend)	Aconitum (bij doodsangst), Spongia, Hepar	C30

## Hoofdpijn

* barstende..., met bloedaandrang	Belladonna	C30
* barstende ..., de minste beweging verergert	Bryonia	C30
* wanhopig	Coffea	C30
* met zware oogleden en apathie	Gelsemium	C30

## Huid

* droog en rood	Aconitum	C30
* rode zwelling met stekende pijn	Apis	C30

* galbulten	Apis of Rhus Toxidendron	C30
* bont en blauw	Arnica	C30
* rood, heet en vochtig	Belladonna	C30
* huidontsteking	Mercurius	C30
* blaasjes	Rhus Toxidendron	C30
* droog en jeukend	Sulphur	C30
* uitslag na vochtige kou en plotse afkoeling	Dulcamara	C30

#### **Insectensteek:**

* bijensteek in gezicht, met zwelling	Ledum	C30
* insectensteek in gezicht (wondroos)	Ledum	C30
* insectensteek in oog	Ledum	C30
* insectensteek in tong met zwelling	Aconitum	C30
* muggensteek, hevige zwelling/stekende pijn	Apis	C30
* giftige insectensteek	Arsenicum	C30
* wespensteken	Arnica	C30

#### **Keelontstekingen**

* pijnlijk gezwollen, lijkt te stikken	Apis	C30
* acuut rood ontstoken	Belladonna	C30
* met jengelen, troost willen en veel aandacht	Pulsatilla	C30
* plots afkoelen, verandering temperatuur	Dulcamara	C30

#### **Kolendampvergiftiging**

* andere chemische vergiftigingen via de lucht	Carbo Vegetabilis	C30
--	-------------------	-----

#### **Koorts**

* angstige onrust, acuut hoge koorts, dorstig, huid droog en rood, na kou/koude wind	Aconitum	C30
* acuut, koude handen en voeten, huid is rood kan heftig reageren, ook boos	Belladonna	C30
* bij kinderen hoge koorts, weinig dorst, acute aanval	Belladonna	C30
* aanhoudende koorts met zwakte	Ferrum Phosphoricum	C30
* verergering door afkoeling	Nux Vomica	C30

#### **Letsels**

* vaak in eerste instantie toepassen, vermindert shock/schrik, sneller slinken van zwelling	Arnica	C30
* van beenvlies, pezen, gewrichtsbanden en/of kapsels	Ruta	C30
* bij spierverrekkingen	Rhus Toxidendron	C30
* met geraakte zenuw	Hypericum	C30
* kneuzingen vingers of tenen	Hypericum	C30
* kneuzingen, bont en blauwe verkleuringen	Arnica	C30

* bot en/of beenbreuk	Symphytum	C30
<b>Maagdarmklachten</b>		
* met misselijkheid	Ipecacuahna	C30
* met buikpijn	Carbo Vegetabilis	C30
* van fruit	Arsenicum	C30
<b>Misselijkheid</b>		
	Ipecacuahna	C30
<b>Neusbloeding</b>		
	Hamamelis of Phosphorus	C30
<b>Oogletsel</b>		
* oog rondom blauw	Arnica	C30
* alleen oogbal door stomp of voorwerp	Symphytum	C30
* van oogbal met bloeding	Arnica	C30
<b>Oogontsteking</b>		
* acuut, met veel branderig traanvocht	Euphrasia	C30
* subacuut met veel dik en geel pus	Pulsatilla	C30
* na vochtige kou of plotselinge afkoeling	Dulcamara	C30
* na vuil in oog of droge koude wind	Aconitum	C30
<b>Pijn</b>		
* beste pijnstillers voor kinderen	Chamomilla	C30
* brandende pijn	Arsenicum, Phosphorus, Sulphur	C30
* brandende pijn met veel plassen	Cantharis	C30
* stekende pijn erger door beweging	Bryonia	C30
* stekende pijn bij oogkwetsuur of beenbreuk	Symphytum	C30
* pijn in botten- en ledematen	Eupatorium Perfoliatum	C30
* pijn door kou/nat weer of door overbelasting	Rhus Toxicodendron	C30
<b>Reisziekte</b>		
* misselijk/overgeven	Coccolus, Petroleum of Tabacum	C30
* angst voor vliegreis	Aconitum	C30
* zeeziekte	Tabacum of Petroleum	C30
* kinderen rusteloos door reis	Chamomilla	C30
* vermoeidheid na jetleg/vliegreis/nachten wakker	Arnica	C30
<b>Slijmvliezen</b>		
* rode zwelling met stekende pijn	Apis Mellifica	C30
* bleke zwelling	Ferrum Phosphoricum	C30
* ontsteking	Mercurius	C30



* ontsteking met dikke geelgroene uitscheiding	Pulsatilla	C30
<b>Tandvlees</b>		
* ontsteking	Mercurius	C30
<b>Tetanus</b>		
* preventief bij verwonding roestig materiaal	Ledum	C30
* bij eerste symptomen zoals: kaakklem en spierkramp	Hypericum	C30
<b>Verstopping</b>		
* bij baby's	Nux Vomica	C30
* tijdens borstvoeding	Veratrum	C30
* harde droge ontlasting, heeft veel dorst	Bryonia	C30
* op reis, erg kouwelijk	Nux Vomica	C30
<b>Verwondingen</b>		
* wond gaat over in zweer	Hepar	C30
* wond met geraakte zenuw	Hypericum	C30
* geïnfecteerde wond/blauwrood verkleuring	Lachesis	C30
* wond door puntvormig voorwerp	Ledum	C30
* wond met zwelling	Apis Mellifica	C30
* wond blijft maar doorbloeden	Phosphorus	C30
<b>Voedselvergiftiging</b>		
* bedorven vlees of vis	Carbo Vegetabilis	C30
* door slecht/onrijp fruit	Arsenicum	C30
* na buikpijn en braken treedt dubbelzien op, zakken de oogleden dicht (Botulisme)	Gelsemium	C30
<b>Zonnesteek</b>		
* gelaat wisselt van kleur, tandenknarsen, rolt met ogen, bang en schrikkerig	Aconitum	C30
* hete droge huid met rood gelaat, trillingen van ledematen, verwijde pupillen, hoofd achterover gebogen, diepe slaap	Belladonna	C30
* preventief	Gesemium	C30

## 15. Kort overzicht: wat alvast aan te schaffen?

### PREVENTIEF aan te schaffen n.a.v. suggesties in het rode boekje no.1

Voorraad schoon water, voedsel voor min. 1 week	pag.
Waterzuiveraar/schijven en/of colloïdaal zilver/waterzuiveringstabletten	pag.
Grander staafje	pag.
Echinaforce, Vit. C, voor algemene weerstandsverhoging	pag.
Vitamine B5	pag.
Magnesium tabletten	pag.
Mangaan tabletten	pag.
Kaliumjodide	pag.
Homeopathisch jodium	pag.
Lecithine	pag.
Medicinale klei	pag.
ORS suiker-zout oplossing	pag.
Etherische oliën, lavendel, eucalyptus, rozen (zie ook internet)	pag.
Teatreeolie/crème Bioforce van Vogel	pag.
Calendula-, Hamamelis-, Arnica-, Rescuezalf	pag.
Kelptabletten	pag.
Talkpoeder	pag.
Mondkapjes/stofmaskers	pag.
Oogdruppels Heel, zoutoplossing voor oog-zuivering	pag.
Zeezout	pag.
Kurkuma kruid	pag.
Olidago thee	pag.
Paracetamol voor volwassenen en kinderen	pag.
Ibuprofen 200 of 400	pag.
Rescuedruppels, Olive en Walnoot van Bachbloesemremedies	pag.
Isolatiefolie (paar pakjes)	pag.
Massagerollers	pag.
Led verlichting	pag.

Aan te raden boekjes:	
Acupressuurpunten-2 (Ankertje)	ISBN: 90-202-0586-2
Handboek Survival Medicine	ISBN: 978-90-389-1855-6
Handboek Zelfredzaamheid	ISBN: 978-90-389-1951-5

Dit is slechts een selectie uit veel literatuur. Wanneer u zich goed wilt voorbereiden op eventuele calamiteiten, kunt u uw eigen pakket met behulp van deze boekjes verder samenstellen.

## **16. Soorten Rampen.**

### **Natuurrampen**

Het gaat in dit Rode boekje over primair overleven. We kunnen niet anders dan ons te onderwerpen aan natuurrampen. Dat houdt in, dat de oerangst wordt aangeraakt, dat je als mens plotseling verdwijnen kan, onverwachts en ogenschijnlijk totaal. Volkeren die op aarde geleefd hebben, is dat al meerdere malen overkomen. Het zit in onze genen. Heel diep in ons verscholen, liggen daar de herinneringen in het wegwassen van mensen. De nietigheid van het menselijk bestaan wordt hierin duidelijk en de primaire overlevingsstrategieën zijn veelal hierop gebaseerd.

Dus: Probeer zoveel mogelijk het hoofd koel te houden en te doen wat in je vermogen ligt voor zelfredzaamheid en de redzaamheid van anderen. Let op de zwakkeren die meer hulp nodig hebben!

### **Ramp veroorzaakt door menselijk falen**

Bewaar je energie voor wat nodig is ter overleving, in plaats van bezig te blijven met de veroorzaker van de calamiteit. Alle energie die voorradig is moet gebruikt kunnen worden voor jezelf en voor anderen.

Als je jezelf realiseert dat ook jij dikwijls fouten hebt gemaakt, waarbij je wellicht minder verantwoordelijkheid te dragen had dan de huidige veroorzaker(s) van de calamiteit, is het meer mogelijk een ander te vergeven.

Als je blijft verwijten zal je gedrag minder effectief zijn door het energieverlies waar je aan lijdt, wat ontstaat doordat je in de verwijten blijft hangen.

Dus: Spaar je energie en draag het lijden samen.

### **Ramp veroorzaakt door een zelfgekozen, terroristische daad**

Wanneer het gaat om overleving, heeft het geen zin om te blijven steken in de woede, de walging, de angst, die zo'n daad oproept!

Probeer je energie te sparen voor wat nodig is om te helpen en te overleven. Wraakacties leveren meestal weinig op. Dat is korte termijn oplossingen zoeken. Dus hier geldt hetzelfde als voor de vorige categorie:

Spaar je energie voor wat je wél kunt doen. Misschien is het in een enkel geval eerst mogelijk om mee te helpen de oorlog of de terroristisch gedrag te stoppen. Maar driftbeheersing staat daarbij voorop! (zie hoofdstuk 9)

Beter de nationale en internationale instanties die kunnen helpen en optreden hun werk laten doen, dan impulsieve niet goed gerichte eenmansacties te ondernemen uit blinde woede.