

01 juli 2022 ♦ Nr. 192

INHOUD

Editoriaal.....1

Meldingen.....2

Hoofdanalyse2

Beleggingen.....10

- Edelmetalen.. 10
- NSCI..... 11

Vrije Tribune14

Pater Daniël Maes....20

- Reflectie..... 20
- Foto-update .. 22

Lezersvragen23

- LWLG 23
- Oproepen 24
- Hypotheek 25

Invest. Piramide.....28

Beleggingsrooster.....29

MACROTRENDS is een uitgave van:

Capital & Trends
Janseniuslaan 64-A
44561 NN HULST
BTW: NL855987753B01

e-mail :
support@macrotrends.be

Financiële vrijheid voor iedereen

Beste abonnee,

Voor wie het (afgelopen kwartaalwebinar) gemist heeft: sinds kort ben ik officieel toegevoegd aan het MACRO Trends team. Laat ik dan maar meteen mijn missie bekendmaken: financiële vrijheid voor iedereen. Dat zal ik straks toelichten, maar eerst wat meer over mijn reis tot hier.



De beurs en beleggen trokken mij al aan op jonge leeftijd. In mijn tienerjaren schreef ik dagelijks de beurskoersen van Nederlandse bedrijven op (Getronics, KPN, Hagemeyer, Corus) en probeerde ik er een trend in te zien. Dat zag ik natuurlijk niet, maar mijn interesse was gewekt. Na een studie bedrijfseconomie en jarenlang wat verschillende jobs in de financiële dienstverlening, belandde ik in 2009 in de wereld van Private Banking bij een grote Nederlandse bank. De financiële wereld stond in brand en ik was aandachtig toeschouwer, maar ook meer dan dat. Beleggende klanten waren in paniek en sommige verkochten hun aandelen net voor de bodem in maart 2009. Achteraf de perfecte contra-indicator.

In 2009 kocht ik mijn eerste goud, waarmee ik bescherming zocht voor mijn beperkte kapitaal. Hiermee was ik binnen de bank natuurlijk een uitzondering, maar dat zou niet de laatste keer zijn. Geïnteresseerd in ethiek en filosofie, en op zoek naar verdieping, begon ik aan een master filosofie. Een bankier die filosofie studeert, ook hierin was ik een uitzondering. 'Wat is je doel met deze studie', werd mij vaak gevraagd. 'Geen doel,' zei ik dan, 'het gaat me om de reis.' Iets wat mijn toenmalige collega's moeilijk konden begrijpen.

Om mijn hang naar verdieping in praktijk te kunnen brengen, zocht ik mijn heil bij duurzaam beleggen. Het financiële gecombineerd met 'het goede doen voor de planeet'; dat klinkt mooi, dacht ik. Daar wil ik aan bijdragen! Na een paar jaar ebde het enthousiasme echter weg. Bedrijven die allerlei 'duurzaamheidsexperts' in dienst hebben en prachtig vormgegeven 'duurzaamheidsbrochures' uitgeven, die scoren natuurlijk hoog in de 'duurzaamheidsrankings'. Laat daarnaast nog zien dat je steeds minder CO₂-uitstoot wil, en je bent als bedrijf duurzaam. Zo simpel is het. Maar betwijfelen of CO₂-uitstoot impact heeft op het klimaat, is uit den boze in deze kringen. Hier kon ik me niet meer in vinden.

Na nog gewerkt te hebben als financieel beleggingsanalist, was het mooi geweest. Ik pas niet binnen een grote organisatie maar hecht waarde aan vrijheid en autonomie. Daarnaast begon de hang naar zingeving steeds zwaarder te wegen. Gelukkig was daar MACRO Trends. Voor abonnee van het eerste uur (ergens begin 2012) had goede vriend Brecht wel een oplossing. En zo geschiedde. Vrijheid, autonomie, en werken aan een missie: financiële vrijheid voor iedereen.

Nu is financiële vrijheid geen doel op zich, immers vrijheid zit in ons. Maar niet iedereen voelt dit zo. De schoorsteen moet namelijk roken en de kinderen moeten worden gevoed, dus er moet katoen geplukt worden op de slavenplantage. Pas als dat niet meer hoeft, en men kan ontsnappen aan de ratrace, ontstaat er bij velen pas de ruimte voor bezinning en bewustwording. Daar wil ik mijn steentje nu echt aan bijdragen.

Dus, bij deze: aangename kennismaking.

En, hupla. We vliegen erin!

Peter Tros

Watervasten

Laat uw lichaam zichzelf herstellen

De MACRO Trends lezers begrijpen ondertussen wel dat er over gezondheid heel veel desinformatie is en er veel legitieme kennis wordt verborgen of in een verkeerd daglicht wordt gesteld. Omdat gezondheid nog steeds ons belangrijkste kapitaal is, staan we in deze editie stil bij een interessant maar vaak misbegrepen onderwerp: watervasten. We hebben namelijk een fantastisch lichaam gekregen, maar helaas kregen we er geen handleiding bij.



Het lichaam heeft heel veel functies uit te voeren en daar zit een complexe logica achter. Als je het figuurlijk zou uitdrukken, kan je het vergelijken met een lijst van verschillende programma's waarbij het telkens dezelfde lijst afgaat. De eerste functie is natuurlijk de vertering van voedsel, want zonder voedsel kunnen we niet overleven. We leven echter in een tijd van een ongelooflijke overvloed aan eten, en bijgevolg kent ons lichaam geen of amper periodes (dagen of weken) van schaarste. Ons lichaam krijgt met andere woorden geen tijd meer om te rusten en te herstellen, doordat het continu bezig is met het verteren van (te veel, en vaak ook te ongezond) voedsel. Daar wringt al meteen het schoentje.

Een van de fantastische functies van ons lichaam is het zelfhelend vermogen, iets waar Brecht ook vaak op focust in zijn artikels en lezingen over de Germaanse Geneeskunde. Maar, hiervoor heeft het tijd nodig. In tegenstelling tot wat ons huidige "slik een pilletje en voel je beter" beleid beweert, hoeft je helemaal niets te doen om het zelfhelend vermogen van jouw lichaam te activeren, behalve het tijd gunnen om terug in balans te komen en zichzelf te laten herstellen. Watervasten is een van de manieren waarop dit kan.

Enkel water?

Ja, enkel water drinken en verder niets eten. Ik herhaal: ja, enkel water. Hoeveel water? Minimum twee à drie liter per dag, en je lichaam zal aangeven wanneer meer nodig is. Extra supplementen (zoals vitamines) zijn tijdens het watervasten eigenlijk niet nodig, want daar heeft ons systeem ook iets fantastisch op gevonden, namelijk "autofagie" (zie later).

Deze editie

Het doel van MACRO Trends is om u te helpen uw kapitaal te beschermen. En aangezien het belangrijkste kapitaal dat we bezitten onze gezondheid is, gaan onze edities niet enkel over de beurs, investeringen of edelmetalen. Deze maand vormen de hoofdanalyses een tweeluik over gezondheid. Volgende editie staan we stil bij de voedings- en supplementenkennis van Callan Correo en Freya Wygaerden. Deze editie gaat niet over voeding, maar net het gebrek eraan: watervasten. Wat zijn de voordelen en de verschillende soorten van watervasten? Geïnformeerde abonnee Thomas Cherlet legt uit.

Meldingen

9 %

In een recente update vermeldde ik dat ik was ingestapt in een onderhandse lening aan 9 %, wat een heel mooi rendement is in tijden van negatieve rente. Mochten er nog gegadigden zijn, dan raad ik hen aan snél een mailtje te sturen naar support@macrotrends.be, zodat ik u in verbinding kan stellen met de initiatiefnemers. Zoals u zich kan inbeelden, loopt het storm. Zelf ga ik hier misschien nog eens 10.000 EUR in stoppen. Alles is namelijk beter dan geld op de bank.

Successierechten

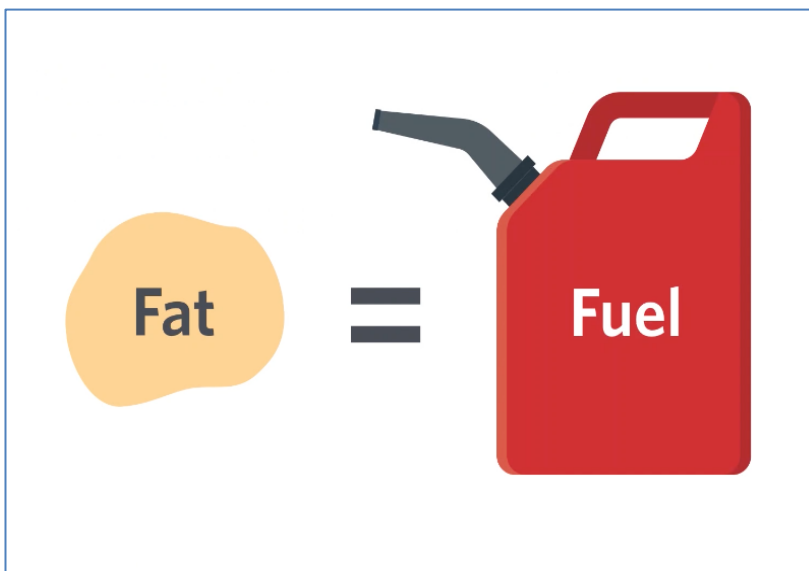
MACRO Trends is op zoek naar abo's met een gedegen kennis over successieplanning om in een Vrije Tribune (of misschien zelfs een hoofdanalyse - te bespreken) de volgende centrale vraag aan te pakken: welke mogelijkheden zijn er om nagelaten erfkapitaal zoveel mogelijk uit de handen van de staat en de fiscus te houden? Iets voor u? Mailen kan naar support@macrotrends.be



Maar hoe kans ons lichaam op enkel water functioneren? Als je blindelings zou vertrouwen op wat ons op school werd aangeleerd, dan val je al dood na 10 dagen zonder eten. Voordat ik verder inga op de verschillende types en voordelen van watervasten, is het daarom belangrijk om de basis van hoe ons lichaam functioneert te begrijpen. Het lichaam kan namelijk zonder probleem weken tot maanden verder op onze eigen reserves. De gemiddelde persoon heeft zeker genoeg reserves om één à twee maand te overleven zonder eten, en dat is conservatief uitgedrukt.

Reserves

Wat zijn twee type reserves waarop we kunnen terugvallen om zo lang te overleven? De eerste is glycogeen (glucose-eenheden), wat wordt opgeslagen in de lever en de spieren. Daarnaast is vet de grootste reserve, wat over het hele lichaam gestockeerd wordt. Er zit verder een volgorde in hoe ons lichaam de reserves aanspreekt. De eerste brandstof die altijd wordt aangesproken is glucose. Onze lever bevat bij volle capaciteit genoeg reserve om ons lichaam te voorzien van energie voor 48 à 72 uur. Zolang de lever niet zit door haar reserves, zit het lichaam in "suikerverbrandingsmodus".



Eens we door deze suikerreserves zitten, schakelen we over op vetverbranding (ook wel "ketose" genoemd). De overvloed aan geconsumeerd voedsel heeft gezorgd voor een populatie met véél vetreserves. Onze vetvoorraad is dus meer onze energievoorraad op langere termijn. Wanneer het lichaam puur op vetverbranding gaat, wordt er gemiddeld 200 à 250 gram vet verbrand per dag, afhankelijk van persoon tot persoon. Het effectieve gewichtsverlies ligt trouwens hoger dan 250 gram, want ook je vochtbalans moet in evenwicht worden gehouden, en het verlies van vocht zorgt voor verder gewichtsverlies.

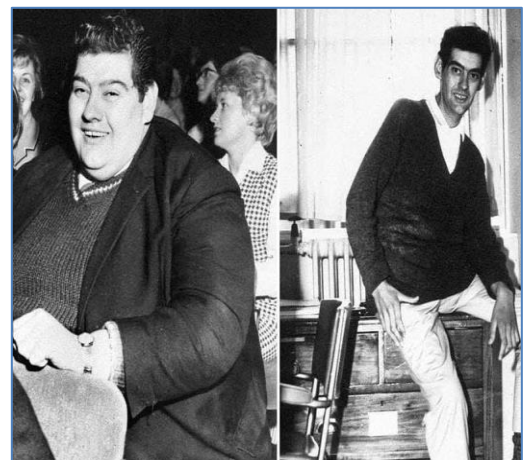
Ketose is de term die gehanteerd wordt wanneer het lichaam voornamelijk "ketonen" gebruikt als primaire brandstof. Wanneer men spreekt over een "ketogeen dieet" wil dit zeggen dat men veel vetten eet en zo min mogelijk koolhydraten, waarop de vetten omgezet worden in glucose (onze brandstof) en het lichaam dus in een staat van ketose (of vetverbranding) blijft.



Het onderwerp watervasten is controversieel. Dit artikel poogt inzicht te geven in het fenomeen, en is niet bedoeld als medisch advies. Ieder lichaam en iedere medische geschiedenis is anders, en dit artikel kan dan ook niet als voorschrijvend worden gezien. Indien u denkt dat watervasten voor u een piste kan vormen richting de heling en detoxificatie van uw lichaam, dan ligt bij u de keuze en de verantwoordelijkheid het onderwerp verder te onderzoeken en uw dokter of medisch adviseur te contacteren.



Taal bevat heel veel wijsheid. Denk maar aan het Engelse woord voor ontbijt: "break-fast". Een ontbijt is dus letterlijk het breken van een vastenperiode.



[Angus Barbieri](#), de man die op een dag besliste zijn Angus steak om te ruilen voor een glas water. Hij besloot om onder medische begeleiding te vasten om zo te vermageren tot zijn natuurlijke gewicht, en ging van 207 kg naar 82 kg (een verlies van 125 kg, nog steeds het officiële wereldrecord vasten).

Een van de voordelen van ketose is de mentale helderheid die het brengt. Een bijkomend voordeel van ketose is dat het proces van autofagie gemaximaliseerd wordt. Maar wat is autofagie precies, en waarom is het zo belangrijk? De term "autofagie" staat letterlijk voor "zelf eten". Ons lichaam heeft een afvalverwerkingsprogramma dat onder andere afvalstoffen en beschadigde cellen opspoort en afbreekt. Maar daar stop het niet bij, want het verwerkt en vormt dat 'afval' om tot stoffen die ons lichaam nodig heeft.



Waarom hecht ik hier zoveel belang aan? Het is deze ingenieuze functie die ervoor zorgt dat je tijdens het watervasten geen extra supplementen nodig hebt. Dat gezegd zijnde is het altijd aan te raden dat je eerst een grondige analyse laat doen van jouw bloed, om zo ernstige tekorten uit te sluiten of op te vangen. Personen die bijvoorbeeld een zouttekort hebben en lang willen watervasten, zullen in overleg met hun arts of medisch adviseur misschien aangeraden worden toch supplementen in te nemen.

Soorten

Tijdens het watervasten consumeer je enkel water, maar voor we de verschillende types van watervasten overlopen, is het belangrijk te benadrukken dat niet alle watersoorten geschikt zijn. In de zijbalk op de volgende pagina ga ik dieper in op de verschillen tussen kraanwater, flessenwater, gefilterd water en geïtaliseerd water. Kort: vervuild water vraagt veel energie om gefilterd te worden tot het metabool kan worden opgenomen, en bijgevolg zijn gefilterd en geïtaliseerd water beter voor het watervasten dan kraanwater of flessenwater.

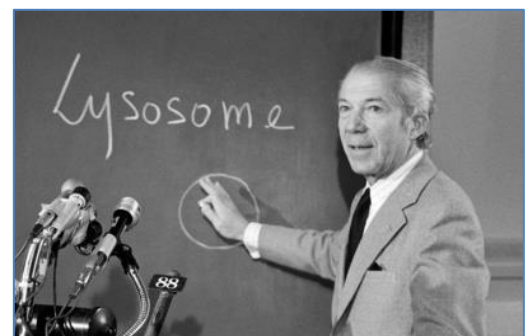
Naast de verschillende watersoorten zijn er ook verschillende types van watervasten. Hieronder sta ik stil bij de verschillende types, hun voordelen en uitdagingen, en enkele praktische tips. We beginnen met waarschijnlijk de meest gekende vorm van vasten: "intermittent fasting" of periodiek vasten.



Een DXA/DEXA-scan is een gedetailleerde meting van het lichaam waarbij er een zeer nauwkeurig rapport gemaakt wordt van je spiermassa, botdichtheid, vetvrije massa, en vetmassa. Dit wordt door sporters vaak gebruikt om hun progressie te meten, maar is ook een betaalbare manier (ong. 50 EUR) om onevenwichten (zoals osteoporose) in je lichaam vast te stellen.



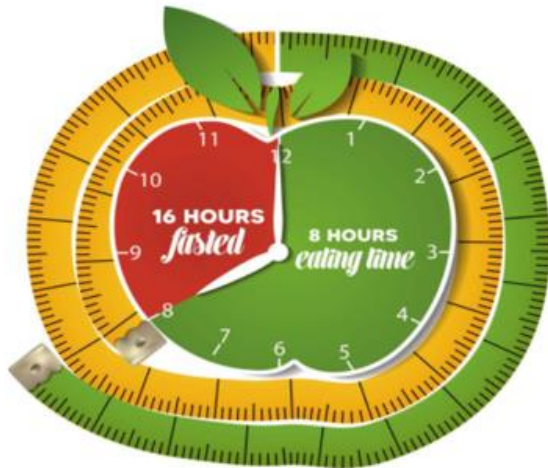
Er zijn verschillende manieren om het ketonen-niveau te meten. Een van de goedkoopste zijn de "ketostix". Dit zijn strips die u in de apotheek of online kunt kopen. Door op de strip te plassen, kan je zien of je in ketose zit (maar niet het exacte niveau van ketose). Een meer accurate manier om je ketose-niveau te meten is een keto-meter. Dit is een digitaal toestel waarin je moet blazen. Daarnaast zijn er ook ketose-meters die werken zoals een glucose-meter: aan de hand van een druppel bloed uit je vinger kan er accuraat bepaald worden wat het ketonen-niveau is.



De term **autofagie** (Grieks: αυτο en φαγειν - "zelf" en "eten") werd al gebruikt in het midden van de negentiende eeuw. De huidige betekenis werd geïntroduceerd door Belgisch Nobelprijswinnaar en biochemicus **Christian de Duve** in 1963, na zijn ontdekking van de werking van het lysosoom.

Periodiek watervasten | 16 uur

Periodiek vasten of "intermittent fasting" is een zeer gekende variant van vasten, waarbij er één maaltijd wordt overgeslagen. Dit wordt vaak ook omschreven als "16-8" watervasten, omdat je al je maaltijden consumeert binnen een periode van 8 uur, en dus een vastenraam hebt van 16 uur. Bij deze vorm van vasten schrap je het ontbijt of het avondmaal, en worden alle maaltijden in een tijdsbestek van 8 u geconsumeerd.

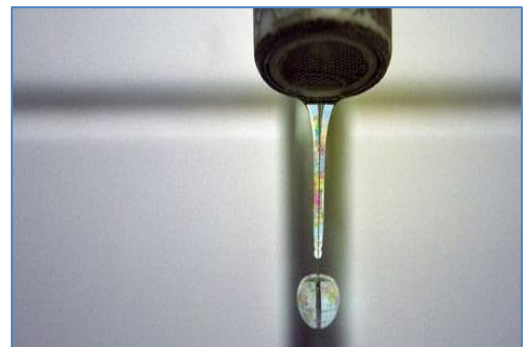


Wie 30 jaar lang heeft ontbeten en dat plots niet meer doet, zal in het begin natuurlijk dat typische 'honger gevoel' ervaren. Je lichaam en je interne klok zijn dan ook geprogrammeerd om dat gevoel elke morgen te 'lanceren'. Ons lichaam heeft met andere woorden een aanpassingsperiode nodig, en die periode is voor iedereen anders. Sommigen maken de switch zonder probleem, andere hebben een langere aanpassingsperiode nodig om 'af te kicken' van het vaak te suikerrijke ontbijt (met choco of confituur, fruitsap uit de fles, en ontbijtgranen) die ons een onnatuurlijke shot energie geeft en zeer verslavend kan werken. Ontwenningsverschijnselen zijn dan ook niet ongewoon. Afhankelijk van de levensstijl zijn deze onder andere hoofdpijn, vermoeidheid, en het ervaren van een 'mentale mist'. Deze neveneffecten verdwijnen echter na een tijd. Een hulpmiddel om het typische hongergevoel in deze overgangperiode te stillen, is zwarte koffie of thee (zonder melk of suiker natuurlijk).

Je lichaam op deze manier extra tijd en rust geven, heeft heel wat voordelen. Gewichtsverlies is hier één van, maar hierbij moet de kanttekening worden geplaatst dat dit meestal niet te wijten is aan vetverbranding (tenzij je in ketose zit), maar simpelweg door het eten van kleinere hoeveelheden. Daarnaast ervaren velen na een tijd ook een merkbaar grotere mentale helderheid. Als men het ontbijt overslaat, gebruikt het lichaam dan ook geen energie voor de vertering ervan. Energie die bijgevolg gespenseerd kan worden aan andere, mentale of fysieke, activiteiten.



Koffie of thee zijn hulpmiddelen om het typische hongergevoel bij (beginnende) vasters te stillen. Het drinken van deze dranken is echter niet ideaal, want je lichaam moet de cafeïne afbreken, waardoor de bijniere worden belast. Om ons van de afvalstoffen te ontdoen, zal je merken dat je vaak naar het toilet moet na de consumptie van koffie. Drink dus zeker extra water om je hydratatie op peil te houden. Dat helpt verder tegen het valse hongergevoel eigen aan dehydratie.



Belgen drinken weinig kraanwater in vergelijking met het wereldwijd gemiddelde, en dat is een goede zaak als je het mij vraagt. Om te garanderen dat het water 'schoon' uit de kraan komt, worden er allerlei chemicaliën gebruikt om het water te zuiveren van drugs, medicijnen en andere troep. Natuurlijk zal het jullie niet verbazen dat onze 'vrienden' van het WHO die regels opleggen. Genoeg gezegd? Ik denk het wel...



Dan maar met z'n allen flessenwater drinken? Niet zo snel! Met flessenwater blijkt het evengoed opletten geblazen. Uit een onderzoek naar spuitwater door Test Aankoop in 2013 bleek dat van de 36 onderzochte merken er vijf ongeschikt zijn voor kinderen onder de 7 jaar vanwege een te hoog gehalte aan fluor. Om nog maar over de "micro-plastics" te zwijgen wanneer je uit flessen drinkt.

1 maaltijd per dag

Dit type vasten spreekt voor zich: je eet één maaltijd per dag. De term die vaak gebruikt wordt om deze soort vasten te omschrijven, is "OMAD" (wat simpelweg staat voor "One Meal a Day").



Voordat je met dit type vasten aan de slag gaat, is het aangeraden om je lichaam eerst te laten wennen aan kortere vastenperiodes aan de hand van de "16-8" methode die hierboven omschreven werd, om zo na een tijdje te kunnen overschakelen. Maar welke maaltijden sla ik dan het beste over? En hoeveel eet ik dan? Vaak zal je lichaam die vragen voor je beantwoorden. Eet tot je voldaan bent en kies misschien voor de maaltijd die je het liefste eet of die sociaal gezien de meest belangrijke voor je is. Het is natuurlijk niet de bedoeling om de hoeveelheid voedsel die je normaal over drie of twee maaltijden verdeelde nu te gaan proppen in één maaltijd. Wees alert op 'overeten', zeker in het begin van je vastenperiode, en blijf ook steeds voldoende hydrateren. Probeer verder wat te experimenteren met verschillende maaltijden en hoeveelheden, en luister naar het oordeel van je lichaam.

Eigenlijk zijn dit wijsheden die veel mensen sporadisch toepassen, zonder te weten dat men aan een OMAD-dieet bezig is. De dag na een rijkelijk gevuld kerstdiner, bijvoorbeeld, zijn er veel gezinnen die het ontbijt en de lunch overslaan. Andersom gebeurt ook vaak: wie bijvoorbeeld 's avonds verwacht wordt voor een uitgebreid restaurantbezoek, slaat in anticipatie de eerdere maaltijden van die dag over. In ieder geval: het is niet meer dan logisch om de continue consumptie die in deze samenleving mogelijk is af en toe bewust te onderbreken.

Kort watervasten | 3 tot 4 dagen

Een derde type vasten is de kortere vast waarbij je drie à vier dagen niet eet en enkel water drinkt. Door deze langere periode (vergeleken met de vorige twee opties) kan het lichaam ook langer rusten en zich zo op een dieper niveau helen en herstellen. Bij periodes van watervasten zijn deze eerste drie à vier dagen de moeilijkste, omdat je lichaam aan het omschakelen is naar ketose en de switch maakt naar enkel water. Eerder genoemde symptomen kunnen zeker optreden, maar op termijn zal het veel helende processen in je lichaam activeren.



Wat dan wel? Water filteren en vitaliseren! De meesten zijn ondertussen bekend met Brita-filters, die redelijk wat toxines en metalen filteren, maar er zijn betere alternatieven zoals bijv. ZeroWater.



Een andere techniek is "omgekeerde osmose" en wordt door het WHO sterk afgeraden, wat voor mij betekent dat het alvast het onderzoeken waard is. Het Verre Oosten kijkt naar het totaalplaatje: hoe gedraagt water zich in de natuur, hoe wordt het geïtaliseerd, en hoe komen de mineralen in het water? Dit proces wordt dan in de mate van het mogelijke gevolgd en toegepast in deze filters. Zelf heb ik er nog niet mee geëxperimenteerd, maar [Aqualine](#) schijnt een zeer goed merk te zijn.



Watervasten voor zwangere vrouwen wordt ten stelligste afgeraden, en wie medische condities heeft of medicijnen slikt, en aan watervasten wil doen, consulteert best eerst (meerdere) medische experts, iets wat ik iedereen zou aanraden die vasten overweegt, medische condities of niet.

Weekvasten | 7 dagen

Wat geldt voor het kort vasten, geldt in grotere mate voor langere vastenperiodes: je lichaam krijgt meer tijd om te detoxen en te herstellen. Men denkt vaak dat een dergelijke vastenperiode desastreus is voor de productiviteit, maar dat is niet het geval. Het enige wat wordt afgeraden is zwaar, intensief sporten, maar bijvoorbeeld een korte wandeling, wat yoga, of andere lichte beweging kan zeker geen kwaad. Al hangt het natuurlijk af van persoon tot persoon: luister naar je lichaam, en respecteer je eigen grenzen. Verder is het ook belangrijk te onthouden dat vasten hand in hand gaat (of moet gaan) met genoeg fysieke én mentale rust: hoe meer je mentaal kan detoxen, hoe effectiever ook het vasten zal zijn.

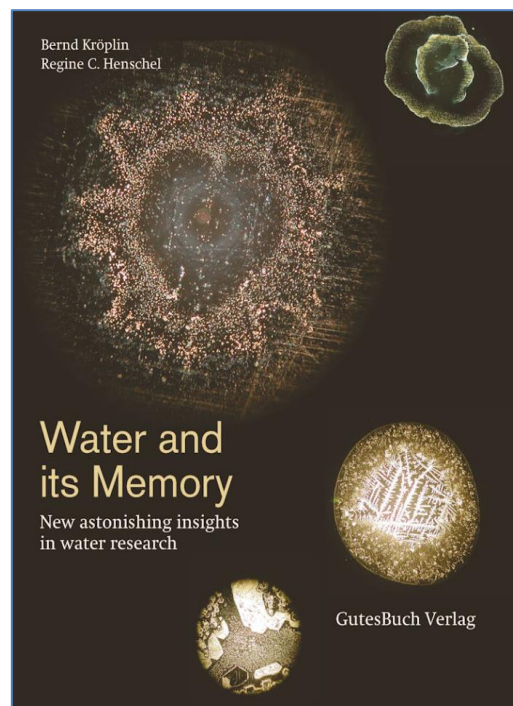
In theorie kan een dergelijke vastenperiode perfect thuis, maar wie wat angstig is of zich niet comfortabel voelt, kan steeds opteren om de vastenperiode in een gespecialiseerd centrum te ondergaan.



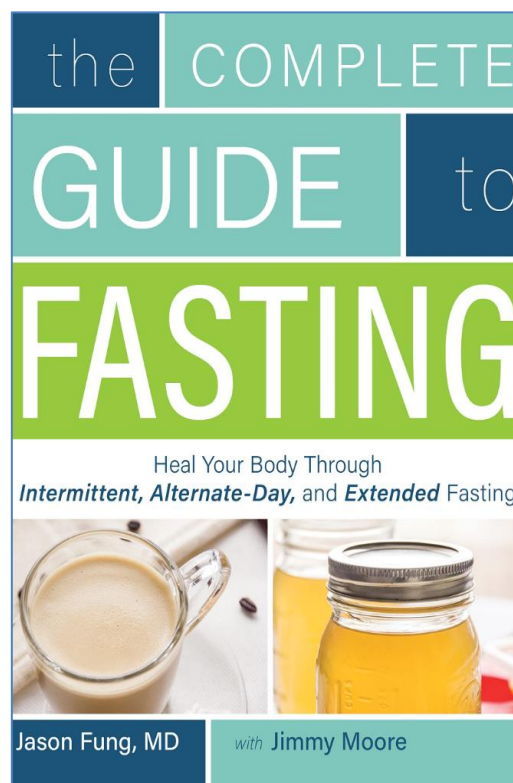
Lang watervasten | +7 dagen

Allereerst: wanneer je langer dan één week gaat watervasten, veranderen de spelregels. Het is absoluut aangewezen om dit onder begeleiding te doen in een gespecialiseerd centrum. Je zal er lessen krijgen over de werking van het lichaam, op emotionele begeleiding kunnen rekenen, en medisch gemonitord worden. Watervasten, en zeker wanneer we het hebben over langere periodes, is niet enkel een fysieke aangelegenheid. Zoals de Germaanse Geneeskunde ons ook duidelijk maakt, zijn lichaam en geest nauw verbonden. Weet dus ook dat een dergelijke vastenperiode emoties en gevoelens naar boven kan brengen waar er geen plaats en energie voor is wanneer we constant consumeren.

Wanneer je van plan bent lang te watervasten, is het dus belangrijk om je fysiek en mentaal voor te bereiden. Het is een hele grote uitdaging. Je loopt tenslotte ook geen marathon zonder je voor te bereiden. Het doorlopen van bovenstaande kortere vastenperiodes is alvast deel van een goeie fysieke voorbereiding. Het middellang vasten kan je eventueel overslaan want zoals eerder vermeld zijn de eerste dagen van een langere vastenperiode de moeilijkste.



Water heeft een geheugen. De structuur van water veranderen door muziek of gedachten? Geen sciencefiction, maar realiteit. Wetenschappers zijn al meer dan een eeuw onderzoek aan het doen naar de eigenschappen van water. [Deze prachtige docu](#) van de onderzoeksgroep [World in a Drop](#) bespreekt de eigenschappen in groot detail. De documentaire is verder een bevestiging dat we nog maar een fractie hebben ontdekt van hoe onze natuur echt in elkaar zit.



Het boek "The Complete Guide to Fasting" van Jason Fung is een van de weinige boeken over watervasten die de focus houdt bij vasten zelf, in plaats van vooral op voeding en diëten in te gaan.

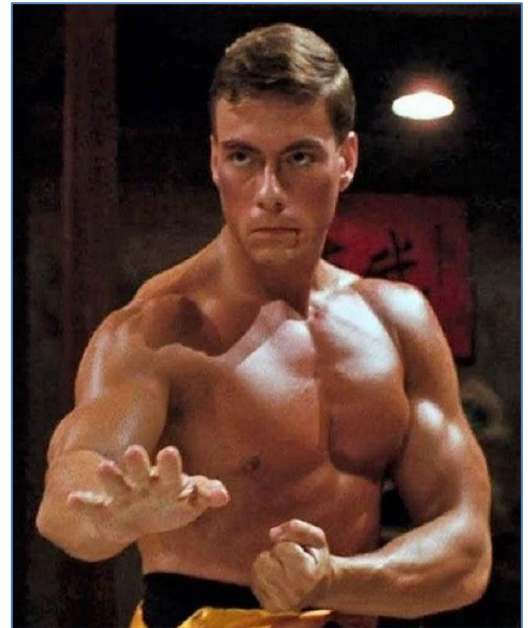
Mentale voorbereiding is natuurlijk persoonlijker, maar belangrijk lijkt mij dat je begint aan een vastenperiode omdat je het wil. Doe het niet 'om een punt te maken', dat zal je enkel demoraliseren. Probeer verder ook niet te veel emoties die zullen vrijkomen te anticiperen. Dat creëert een schemaatje in je hoofd van wat je denkt te zullen of denkt te moeten voelen en ervaren, iets wat enkel maar zal verontrusten wanneer dat schemaatje niet klopt met de realiteit. Nogmaals: luister naar je lichaam, erken je grenzen, en maak de ervaring niet kapot door ze te over-analyseren. Verder zal je aanwezigheid in het centrum je ook wat mentale rust brengen, omdat je weet dat het vasten gebeurt in een ondersteunende en veilige omgeving.



Voordelen

Er zijn heel wat voordelen verbonden aan watervasten. Ervaren effecten zijn onder meer: verhoogde mentale helderheid, gewichtsverlies, detoxicatie van het lichaam en cellulair herstel, uiterlijke effecten (gezonder aangezicht, heldere ogen, enzovoort), herstel van blessures, het verdwijnen van littekens, en ga zo maar door. Het is natuurlijk moeilijk na te gaan hoe grondig de interne impact is op ons lichaam, maar die impact is van een nog groter belang dan de effecten hierboven. Sommige zaken kunnen echter wel simpel gemeten worden, zoals bijvoorbeeld de positieve impact op o.a. de bloeddruk- en waardes, en de bloedsuikerspiegel. Een bijkomend, meer mentaal-psychologisch voordeel is dat je beter in contact zal staan met je lichaam, en je zo beter luisteren kan naar wat het nodig heeft. De mentale helderheid die het brengt, zal helpen je intuïties scherp te stellen en je doen groeien als mens.

Sommige voordelen zijn permanent, andere verdwijnen als sneeuw voor de zon indien je terug je oude levensstijl aanneemt. Het is dan ook belangrijk te proberen het vasten in te werken in je leven; voor consistent effect moet het een 'levensstijl' worden, en niet zomaar een eenmalige 'pleister' om bijvoorbeeld wat gewicht te verliezen en daarna terug in een ongezonde levensstijl te vervallen.



Bij langdurig vasten is er vaak de bezorgdheid dat er veel spiermassa verloren zal gaan. Het lichaam verbruikt, om dat tegen te gaan, echter net veel meer vetmassa. Vanuit een evolutionair standpunt is dit eigenlijk zeer logisch. Neem een ziek dier dat bij een beek ligt te herstellen en enkel water drinkt. Indien het al zijn spiermassa zou verbruiken dan verliest het zijn vermogen om te jagen, dus zal het sterven. Dit is gelukkig niet het geval, want zoals bij de mens verbruikt het dier voornamelijk vetreserves in vastenmodus. Zo heeft het een kans om te overleven door spiermassa te preserven. Zo blijft het vermogen om te jagen behouden wanneer het uitgeziakt of hersteld is.



Er gaat effectief een beetje spiermassa verloren, maar dat is slechts een deel van het verhaal. Na het breken van het lange vasten schakelt het lichaam in zesde versnelling en start het terug alle processen op die op een lager pitje stonden. Het HGH ("Human Growth Hormone") wordt verhoogd tot 1250%, wat als gevolg heeft dat er zeer snel spiermassa wordt aangemaakt bij beweging.

Houd er ook rekening mee dat je na een periode van vasten niet zomaar terug kan schakelen op de 'normale gang van zaken'. Begin met licht verteerbare maaltijden (zoals soep en groenten). Het breken van het watervasten met overdadige consumptie zal het lichaam bruuskeren. Afhankelijk van de duurtijd van het vasten zal je een andere 'opbouwperiode' hebben. Een handige vuistregel hiervoor is het aantal dagen vasten te delen door twee, en dat te nemen als richtlijn voor een graduele opbouw om zo je lichaam niet te overbelasten. Zoals steeds: dit hangt af van persoon tot persoon, dus luister ook in die periodes naar je lichaam - iets wat door de vastenperiode alvast makkelijker zal zijn. Bij de periodes van lang watervasten (een week of meer), kan een specifieke volgorde waarin verschillende soorten voeding worden her-geïntroduceerd helpen. Probeer dus vooraf professioneel advies in te winnen bij je lokaal gespecialiseerd centrum.



De wijsheid en kracht van ons zelfhelend lichaam is wonderbaarlijk. Aan de sceptici en criticiasters die hun wenkbrauwen fronsen bij het lezen van dit artikel, kan ik enkel maar voorstellen zelf eens een aantal weken te logeren in een vastencentrum om zo de positieve gevolgen te ervaren.

Ik wil afsluiten met jullie te bedanken deze bijdrage te lezen en ik hoop dat jullie geïnspireerd zijn om op onderzoek te gaan en te ontdekken hoe ons fantastisch lichaam in elkaar zit.

Thomas Cherlet

Disclaimer: Dit artikel mag niet als voorschrijvend worden gezien. Ieder lichaam en iedere medische geschiedenis is anders. Raadpleeg steeds uw dokter of uw medisch adviseur. Dit artikel beschrijft de persoonlijke ervaringen van de schrijver en is niet bedoeld als medisch advies. Iedereen gebruikt op eigen risico al dan niet de verstrekte informatie, en de inhoud ervan kan op geen enkel ogenblik tot een schadeclaim leiden.



Bij het hervatten van intensievere beweging en sport zal de spiermassa binnen twee à drie weken terug op het pre-watervasten niveau zijn. Zelfs bij kort watervasten van drie dagen werd er in onderzoek een verhoging tot 300% gemeten.



In standaard diëten past het metabolisme zich aan de verminderde hoeveelheden calorieën aan, en wordt het hormonale systeem negatief beïnvloed. Je zal minder energie verbruiken en meer honger hebben. Bij "intermittent fasting" stimuleert het metabolisme de hormonen en blijven ze in balans. Dit voorkomt het zogenaamde "jojo-effect".



Er bestaan wereldwijd verschillende centra waar je begeleid kan worden bij het kort en lang watervasten. Zeker voor lang watervasten is dit een must omwille van de gemoedsrust die het brengt en de begeleiding op verschillende vlakken. En door het watervasten op locatie te doen, valt de verleiding van het sociale leven (met de etentjes en de cafébezoekjes) weg. Een bijkomend voordeel van deze centra is dat ze ook vaak gelegen zijn in prachtige natuurgebieden, wat tevens een mooie afleiding is en kan helpen bij het emotionele werk dat je zal doen. In Europa zijn de [Buchinger Wilhelmi](#) centra zeer bekend, maar er zijn genoeg alternatieven die ook hoog aangeschreven staan.

Update beleggingsrooster

Goud

De goudprijs gaat de laatste weken op zijn best wat zijwaarts en is nog herstellende van de neerwaartse druk die half mei zorgde voor een tijdelijk dieptepunt. We moeten nog bevestiging van deze bodem zien, maar vooralsnog zien we dat niet en kruipen we weer naar deze bodem toe. Hoewel we op de korte termijn zeker nog lager kunnen, blijven we op de lange termijn positief.



Nadat de RSI erg "oversold" (oververkocht) werd half mei, en we (zoals verwacht) een "bounce" zagen, gaat de goudprijs nu op z'n best wat zijwaarts. De prijs schommelt de afgelopen weken rond de 1.825 USD. Hiermee is de goudprijs nog niet duidelijk door de weerstand van 1.830 USD gebroken. Breken we dat door, dan ligt er een stevige weerstand op 2.069 USD, de hoogste slotkoers, die het in augustus 2020 aantikte. Op de korte termijn ziet het daar nog niet naar uit. De lange termijn trend is nog wel naar boven gericht en de "cup and handle" is nog intact (zie vorige editie), maar de uitbraak naar boven laat op zich wachten. Wat de Technische Analyse ook laat zien, goud is een verzekering die je moet hebben.

Conclusie: Goud beweegt op zijn best wat zijwaarts en op de korte termijn kan het zeker nog lager. Op de lange termijn blijven we positief. De "cup and handle" is nog steeds intact, maar bovenal: goud is en blijft een must have (zie ook MT-editie #184), en blijft dé bouwsteen van de investeringspiramide.

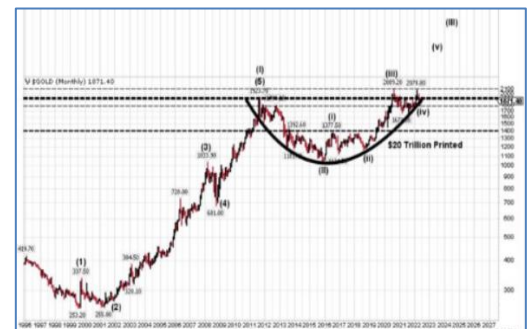
Zilver

Voor zilver geldt, zoals wel vaker, redelijk hetzelfde verhaal als voor goud. De laatste weken gaat de zilverprijs ook op zijn best zijwaarts.

Vorige week dipte de prijs al even (intraday) beneden de 21 USD en ook nu worstelt het met dit niveau. Hierdoor is het door de steun gegaan en als het niet lukt weer hierboven te geraken, volgt er een nieuwe weerstand rond de 22 USD. Wel blijft de koers nog boven het 200-daagsgemiddelde op weekbasis, maar op dagbasis is het niet gelukt om boven het 50 of 200-daagsgemiddelde te sluiten. We houden rekening met nog een dip naar beneden, waarbij de RSI weer onder de 30 komt.



De grafiek laat nog steeds een vlagpatroon (een "bullish flag pattern") zien. Het is wachten totdat de prijs door de eerste weerstandslinij uitbreekt, met hogere bodems en hogere toppen, zodat we kunnen vaststellen dat we de bodem achter de rug hebben en verder omhoog kunnen. Vooralsnog gaat de goudprijs echter op zijn best zijwaarts.

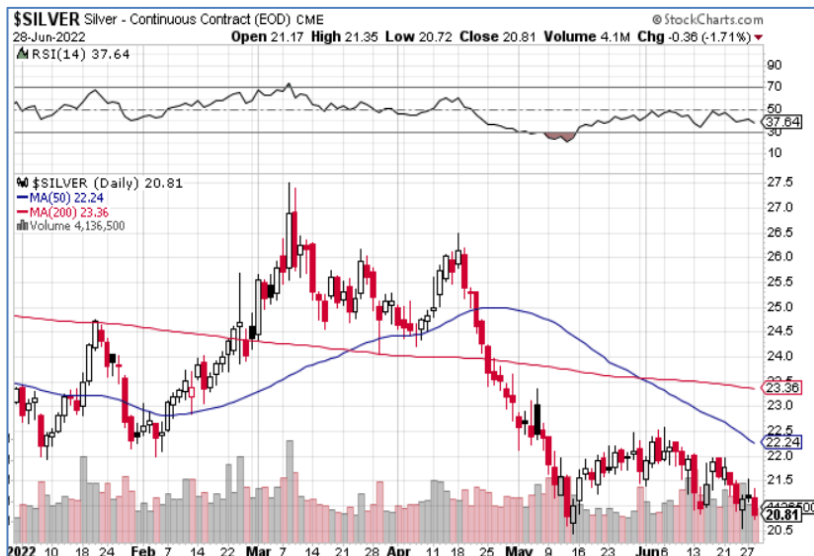


De "cup and handle" is nog steeds intact. Eens we door de weerstand breken en de bullish trend wordt hervat, ligt er ruimte tot minimaal 2.500 USD, waarbij 3.000 USD ook mogelijk is. Breken we er niet doorheen en gaan we door de steun (rond 1.780 USD), dan kunnen we terug naar de stevige steunlijn van 1.675 USD. Is dit zo, prima: we hebben goud voor de lange termijn en dit zou een fantastische prijs zijn om bij te kopen.



De money-managers (zij traden voor hun klanten op de futuresmarkt) hebben hun "long-posities" teruggeschoeft tot lage niveau's. De prijs van goud correleert vaak met de op- of afbouw van hun posities. Als zij hun long-posities afbouwen, daalt de goudprijs normaliter. Zij kunnen hun posities nog verder afbouwen en zelfs short gaan, met een nog lagere goudprijs in het vooruitzicht. Aan de andere kant zitten ze gemiddeld genomen vrij laag, met dus ook voldoende ruimte aan de bovenkant.

Dat zou trouwens een zeer mooie kans zijn om (extra) zilver in te slaan, zeker voor de lange termijn.



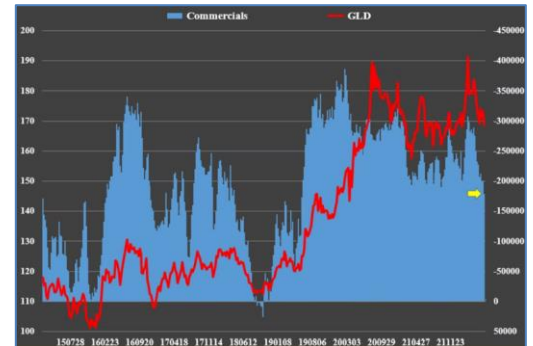
Conclusie: Wat voor goud geldt, gaat ook (zoals wel vaker) op voor zilver. We zijn nog positief op de lange termijn. Voor wie nog onvoldoende zilver heeft, zijn dit prima prijzen om bij te kopen. Wie het onderste uit de kan wil halen (en het soms niet krijgt), wacht best op een mogelijk volgende dip en een RSI onder de 30.

Nanalysis (NSCI)



De koers van Nanalysis kende een vlucht naar beneden nadat het in mei piekte na de bekendmaking van een fantastische deal. Er was geen expliciete reden voor de koersdaling. De presentatie tijdens de Jaarvergadering afgelopen week was namelijk ook positief. Het bedrijf mikt voor komend jaar o.a. weer op 100% groei en een "uplisting" naar een grote aandelenbeurs. De recente koersdaling is wat onbegrijpelijk gezien de grote deal en de mooie doelstellingen.

Conclusie: Dit is een fantastisch bedrijf, met hoge marges en met een goede CEO met visie. Geef dit een paar jaar en de koers is een veelvoud van nu. De huidige lagere koers biedt een mooie instap voor wie nog geen of onvoldoende aandelen heeft.



De commercials (veelal goudproducenten die hun posities hedgen door short te gaan) hebben de laagste shortpositie sinds zomer 2019. Zij shorten de goudprijs als zij zich verzekerd willen zien van een bepaalde goudprijs voor hun productie. Een lagere shortpositie betekent vaak dat producenten een hogere (in ieder geval geen lagere) goudprijs verwachten in de toekomst.



De zilverkoers op de langere termijn bleef binnen de bandbreedte, maar zit aan de onderkant en dipt er af en toe zelfs onder. Het worstelt nu met het niveau rond de 21 USD. Een korte termijn daling zou zeker mogelijk zijn, wat mooie koopkansen biedt voor de lange termijn.



TUDOR GOLD ANNOUNCES PASSING OF FOUNDER AND BOARD CHAIRMAN MR. WALTER STORM

Walter Storm, chairman, groot aandeelhouder en oprichter van Tudor Gold, is overleden op 91-jarige leeftijd. Tot december was hij de CEO van Tudor Gold. Hij had ruim 30% van de aandelen in bezit en op dit moment is nog niet bekend wat er met zijn aandelenpakket zal gebeuren. De verwachting is niet dat er publiekelijk aandelen van hem verkocht zullen worden, maar indien dat wel zo is, zal dit druk op de koers zetten. De bekendmaking van zijn overlijden zorgde alvast niet voor koersdruk.

Noot:

Respecteer steeds de piramide. Maximaal 10% in publieke (dus beursgenoteerde) aandelen en voor wie geen private equity positie heeft, maximaal 30% in publieke aandelen. Liever nog wat minder, want we staan voor economisch zware tijden en de risicovolle assets (zoals aandelen) moeten hier nog deels voor worden gecorrigeerd. Desondanks geloof ik in onze ster-aandelen en verwacht ik dat deze het beter zullen doen dan de brede aandelenbeurs.

Crypto

Wat is er aan de hand met de cryptomarkt?

Het is gebeurd... Bitcoin is voor het eerst sinds zijn ontstaan onder een eerdere bubbelpiek gezakt. Dit hadden we echt niet verwacht. In de vorige update gingen we er nog van uit dat we de bodem bereikt hadden, maar we zaten duidelijk verkeerd.



De oorzaken van onze verkeerde inschatting zijn velerlei, en in retrospect is het natuurlijk steeds gemakkelijk om conclusies te trekken. Een van de belangrijkste oorzaken is de volgende: ondanks dat ik steeds probeer nuchter te blijven (en bijvoorbeeld nooit de uiterst optimistische voorspellingen van het S2F-model heb geloofd, en die zelfs meermaals in verschillende edities heb bekritiseerd), heb ik mij toch nog iets te veel laten meeslepen door de hype.

Het is nu namelijk duidelijk dat de bear market na de bubbel in 2017 eigenlijk te kort was. In 2019 publiceerde PlanB zijn model, en dit was volgens mij grotendeels de verklaring voor de minibubbel die toen ontstond: op minder dan een half jaar steeg Bitcoin van 4000 naar 14.000 USD. Tijdens de stijging in het najaar van 2020 waarschuwde ik meermaals dat het nog sneller ging dan in 2017. Er was een globale "bitcoinhype" toen Elon Musk crypto begon te promoten. Plots was iedereen en zijn moeder ermee bezig.



Hierboven ziet u de grafiek van TerraUSD (UST). Dit was het eerste slachtoffer van de daling van Bitcoin. Deze stablecoin hoort steeds op 1 USD te noteren, maar plots ging het mis. Deze coin werd vaak beschouwd als "zo goed als een échte dollar" en werd ook weer door andere platformen aangehouden.



Het instorten van die munt leidde bijvoorbeeld tot problemen bij het Celsius Network, een platform waar je coins in onderpand kon geven en daarvoor (gesynchroniseerde) dollars in ruil kreeg. Of omgekeerd, waar je interest ontving als je bitcoins op het platform zette. Op dit moment kan niemand hun geld van het platform afhalen. Alle accounts zijn geblokkeerd.

Noot:

Bovenstaand probleem toont aan waarom we zo vaak herhalen dat het allerbeste is om je coins zélf op te slaan en níét op zoek te gaan naar interest of "staking rewards" op dit soort platforms.

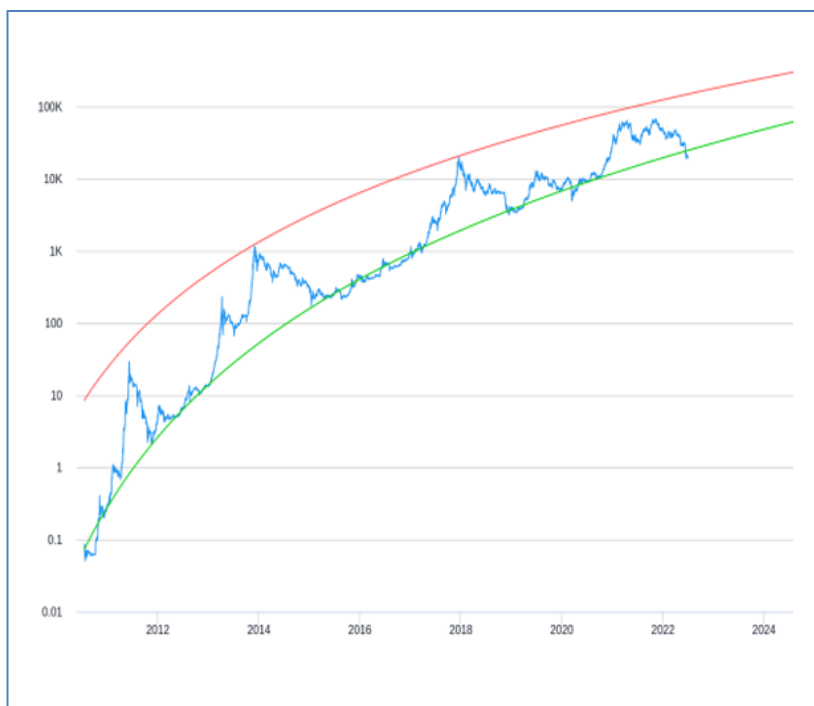
We zagen vervolgens hoe het "DeFi-ecosysteem" werd uitgebouwd. We hebben hier enkele keren over geschreven, specifiek om aan te duiden dat het grotendeels gebaseerd was op lucht. Wat we echter nog meer in rekenschap hadden moeten houden, is dat al deze "stablecoins" en "lending platforms" ook een risico begonnen te vormen voor Bitcoin zelf.

In essentie komt het erop neer dat veel van deze "stablecoins" in stand werden gehouden door gesynthetiseerde bitcoins. Bitcoins die niet bestaan maar werden 'gecreëerd' door met onderpand te werken, én door andere tokens van de platforms die de stablecoins produceren. Zolang de koersen stegen en er interesse was in de tokens van deze platforms als investering, liep het goed...

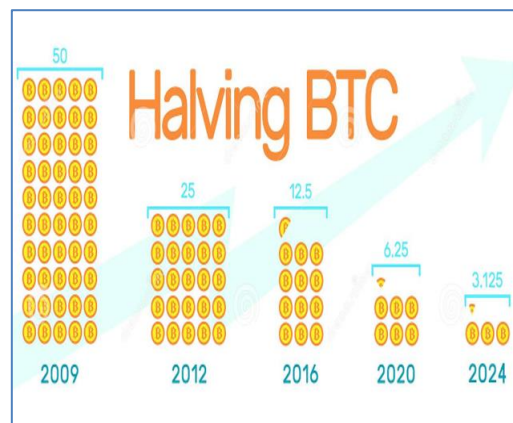
Maar de recente koersdalingen hebben enkele van deze platforms aan het wankelen gebracht. Hierdoor werd ook automatisch veel onderpand geliquideerd. Bovendien werd er vaak ook met leverage gewerkt en namen (vooral nieuwe) investeerders bijzonder veel risico. Dit heeft volgens mij de crash versterkt. De lucht loopt nu duidelijk uit de markt.

Hoe nu verder?

Onderstaande grafiek geeft een soort indicatie van de 'band' waar-tussen de koers zich historisch heeft bewogen:



Op dit moment zit de koers net onder de 'onderband' (groene lijn). Historisch gezien zijn dat zeer goede koopmomenten. Garanties dat de koers snel weer boven de band zal verhandeld worden, zijn er natuurlijk niet. Maar indien u nog geen Bitcoin bezit, is kopen onder 20.000 USD op zich een goede opportuniteit. U moet er zich wel van bewust zijn dat door het extreem negatief sentiment het mogelijks nog enkele jaren kan duren vooraleer Bitcoin opnieuw nieuwe hoogterecords neerzet. Terwijl we in de vorige update nog schreven dat dit al mogelijk was in 2023, lijken 2024 of zelfs 2025 mij nu veel realistischer.



Het "Stock-to-Flow" model (S2F) was gebaseerd op de timing van de halvingen van de block reward. De Bitcoin-koers had volgens dat model eind vorig jaar bijna 300.000 USD moeten zijn. Dat is volledig anders uitgedraaid! De volgende halving is in 2024, maar ik vermoed dat er in de toekomst geen hype meer zal ontstaan omwille van zo'n halving. In mijn ogen is dat eigenlijk een goede zaak, zo kan de markt meer gestaag en organisch groeien.

Monero



We halen er nog eens de hele downtrend bij die Monero heeft ondergaan sinds de top rond 0.0035 BTC in 2018. We zien nu dat de koers al enkele maanden flirt met de 0.006 BTC regio. Soms gaat de koers er eens door, soms er eens onder. Niet onlogisch: het was historisch een stevig support-niveau, én de oranje trendlijn zit net iets onder 0.006 BTC.



Als Monero volgende maand nog steeds rond 0.006 BTC zit, dan kunnen we de neerwaartse trend als gebroken beschouwen en is het mogelijk dat we - eindelijk - een "outperformance" kunnen zien van Monero ten opzichte van BTC. In recente dalingen is reeds enkele keren de ratio beginnen stijgen terwijl BTC zakte, waardoor XMR minder zakte in dollartermen dan BTC. Een goed teken!

Reeks: Vaccin Detox

Deel III | De 7-wondercombinatie

Het is velen ondertussen duidelijk dat een loopje werd genomen met de wetenschappelijke deontologie als we het hebben over de zogenaamde COVID-vaccins. Veel minder gekend zijn echter de middelen die beschikbaar zijn om opgelopen vaccinatieschade te bestrijden. Daarom hebben we met MACRO Trends deze nieuwe reeks opgestart, die stilstaat bij de vele manieren waarop we de schadelijke gevolgen van de vaccinaties kunnen beperken, om zo ook aan de gevaccineerden hoop te bieden.



In deze editie nemen we de zogenaamde "7-wondercombinatie" onder de loep: vitamine K2, D(3) en C, magnesium, selenium, melatonine, en gletsjerwater.

1. Vitamine K2

Vitamine K2 speelt een rol bij het voorkomen van longcomplicaties en bloedstollingsproblemen, twee mogelijke gevolgen van COVID-vaccinaties. Indien we even meegaan met het standaard-narratief, veroorzaakt COVID ontstekingen aan de longen die de elastische vezels kunnen beschadigen (en zo het ademen vermoeilijken). Ons lichaam reageert normaal gezien daarop door het aanmaken van een beschermend eiwit, maar daarvoor heeft het wel voldoende vitamine K nodig. Dit verklaart waarom meerdere onderzoeken (waaronder die van artsen aan het Canisius Wilhelmina Ziekenhuis) uitwijzen dat mensen die zwaar ziek zouden worden ten gevolge van COVID, ook een beduidend laag gehalte aan vitamine K2 (en vitamine C en D) hebben.

Vitamine K2 is essentieel voor o.a. de instandhouding van gezond, gemineraliseerd botweefsel, en houdt de bloedvaten en gewrichten schoon en soepel. De stof wordt voor een deel door bacteriën in de (dikke) darm aangemaakt, maar in situaties van COVID(-vaccinaties) kan supplementatie van vitamine K2 (MK-7) nodig worden. De "MK-7" is niet onbelangrijk, dat duidt namelijk op de natuurlijke vorm (menaquinon). De synthetische variant, MK-4, wordt iets minder efficiënt door het lichaam opgenomen.

Zijbalk: bronnen van en aanbevolen doseringen voor vitamine K2.



De MACRO Trends gemeenschap blijft groeien, en bijgevolg zijn er ook steeds meer knappe koppen die hun mede-abonnees iets willen bijbrengen in de rubriek "Vrije Tribune". Ik verwacht daarbij niet dat de bijdragen altijd samenvallen met mijn eigen visie. Veel belangrijker is nl. gedegen research en goeie intenties. Abonnees die zelf grondig met een onderwerp bekend zijn, diep denk- en opzoekwerk hebben verricht, en menen hun mede-abonnees iets te kunnen bijleren, kunnen mailen naar:

support@macrotrends.be



De hier besproken producten en methoden zijn enkel bedoeld als een startpunt voor uw eigen onderzoek. Controleer alles grondig en bespreek het met uw arts of medisch adviseur vooraleer u het in uw lichaam stopt. Houd er verder rekening mee dat ik weinig ervaring heb met het online aanschaffen van de producten hier omschreven, aangezien ik aankoop bij een lokale (natuur)arts. Bijgevolg: hoewel ik steeds in de mate van het mogelijke zal proberen te antwoorden op vragen die hierover ingemailed worden, kan ik mij niet uitspreken over bijv. de betrouwbaarheid van online aankoopssites, en blijft eigen onderzoek belangrijk. Vergeet daarbij niet dat een fysieke winkel in uw buurt vaak een betere optie is: geen verzendingskosten, en tevens extra uitleg en duiding door de specialist in de zaak.

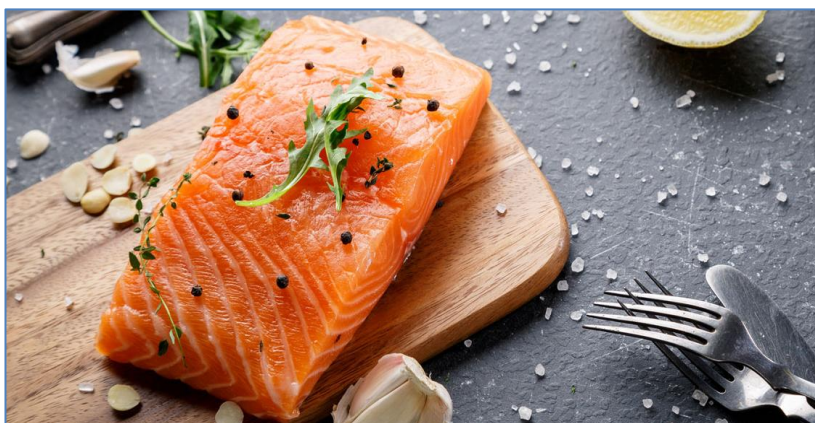


K2 zit vooral in gefermenteerde producten. Natto, een Japans gerecht bestaande uit gefermenteerde sojabonen dat al meer dan 1000 jaar bestaat, is een rijke bron aan K2. In kleinere hoeveelheden is het ook te vinden in o.a. zuivel, eieren, rundsvlees, en granen. Vit. K2 supplementen kan je zonder voorschrift verkrijgen en hebben een zeer lage toxiciteit. Ze worden goed door het lichaam opgenomen (vooral MK-7, de natuurlijke variant). Er wordt aanbevolen om dagelijks 100-200 µg (microgram) te nemen aan K2-supplementen. Opgelet: indien u bepaalde antistollingsmiddelen neemt (waarvan de werking gebaseerd is op vitamine K-antagonisme), dan kan K2 supplementatie énkél in overleg met uw (ortho-moleculair) arts.

2. Vitamine D

Vitamine K2 is ook onontbeerlijk om vitamine D te activeren, wat ons brengt bij het volgende. Voor de mensen die moeite hebben met het aanvaarden van bijv. het weerleggen van het bestaan van virussen en eerder de positie innemen dat het COVID-virus wel degelijk een gevaar vormt, los van hun kritische bedenkingen over de vaccinaties of het beleid, kan vitamine D interessant zijn om onder de loep te nemen. Vitamine D kent namelijk diverse werkingsmechanismen die ons beschermen tegen virussen in het algemeen, en het COVID-virus in het bijzonder.

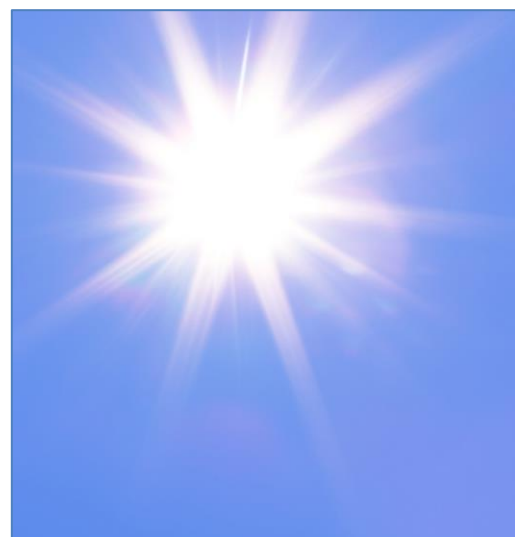
Wanneer het virus ons lichaam binnendringt, activeert vitamine D ons aangeboren immuunsysteem en induceert het de verhoogde productie van zogenaamde antivirale peptiden zoals cathelicidine en defensine. Deze hechten zich aan het virus en voorkomen dat het infiltreert in de gastheercellen. Vitamine D onderdrukt ook de expressie van renine, wat de RAS-cascade ("Renine-Angiotensine Systeem") en dus ook overmatige productie van Ang-II voorkomt, en zo ervoor zorgt dat ARDS zich niet ontwikkelt bij COVID-infectie ("Acute Respiratory Distress Syndrome", een heftige ontstekingsreactie resulterend in een inflammatoir uittredend vocht).



Vitamine D supplementatie biedt een effectieve, veilige en goedkope manier om u te beschermen tegen COVID en het risico op omzeggens alle virale infecties massaal te verminderen. KWF Kankerbestrijding deed er veel onderzoek naar, en een van de belangrijkste conclusies was dat afdoende vitamine D waarschijnlijk darmkanker kan voorkomen.

Vitamine D breekt ten slotte ook het 'camouflagescherm' van het virus af, waardoor onze T-lymfocyten en B-lymfocyten zo vrij spel hebben bij de herkenning en daaropvolgende vernietiging van het virus en de uitscheiding van anti-inflammatoire cytokinine. Ons lichaam produceert zowel pro- als anti-inflammatoire cytokinine. Het is heel belangrijk om een goed evenwicht te hebben tussen pro- en anti-inflammatoire cytokinine. Dit evenwicht wordt vooral verstoord door ongezonde voeding maar nog meer door stress en, daarmee samenhangend, ongezonde slaap (melatonine is daarom ook zeer belangrijk, en komt later aan bod). Vitamine D is dus in staat om ons lichaam te beschermen tegen een zogenaamde pro-inflammatoire cytokinestorm, om acute longschade en longfalen te voorkomen of op z'n minst de gevolgen ervan te drukken.

Zijbalk: bronnen van en aanbevolen doseringen voor vitamine D.



We halen vitamine D uit onze voeding, maar het grootste deel halen we uit de zon, wat misschien meteen verklaart waarom een groot deel van de bevolking in België en Nederland met een tekort aan vitamine D kampt. Supplementatie hangt af van leeftijd, medische condities, enzovoort. Het is daarom, nogmaals, belangrijk om steeds met uw arts te consulteren voor u aan een 'kuur' begint. **Belangrijk:** vitamine D3 (dierlijk) is tot tien maal efficiënter in het verhogen van uw vit. D status dan vitamine D2 (plantaardig). 25 microgram per dag lijkt een goed supplementatie-gemiddelde. De Europese Voedselveiligheidsautoriteit, in hoeverre u beslist dat als autoriteit te zien, hanteert een maximale hoeveelheid van 100 microgram per dag voor gezonde volwassenen. Bedenk tevens dat vitamine D een vetoplosbare vitamine is en de orale supplementatie dan ook onder vorm van een vetmatrix dient te gebeuren, waarbij tegenwoordig aangeraden wordt om zuivelproducten te mijden, zeker als men aan kanker lijdt. Zuivelproducten zijn samen met zware metalen namelijk excellente voedingsbronnen voor kankercellen en virussen.

Beste Suzan,

Op de verpakking van een supplement staat bij mij: 400 IE vitamine D.
Wat betekent dit?

Groeten,

Marcel Hoedjes

Beste Marcel,

IE staat voor internationale eenheid. 400 IE vitamine D staat gelijk aan 10 microgram vitamine D. Vaak wordt de hoeveelheid van een vitamine of mineraal op de verpakking aangegeven in microgrammen of milligrammen. Maar soms geven ze de hoeveelheden in IE of IU (Engelse benaming, International Unit). Op de verpakking staat daarnaast per vitamine of mineraal de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH). Omdat het lezen van verpakkingen van supplementen best ingewikkeld is, vind je hier meer informatie over supplementen.

Groet,

Suzan

Voor mensen met een risico op influenza en/of COVID-19 wordt aanbevolen om een paar weken lang 10.000 IE vitamine D3 per dag in te nemen, om de concentratie van 25-OH-D snel te verhogen, gevolgd door 5.000 IE per dag. Bij hoge dosissen vit. D is het best om ook de vit. K2 met een extra 100 - 200 µg per dag te verhogen.

3. Vitamine C

Vitamine C is een heel sterke detoxer. Het remt en neutraliseert het SARS-Cov-2 "spike proteïne" dat we na mRNA-vaccinatie produceren in onze eigen cellen. Vitamine C zou verder de activering van NLRP3 inflammasomen, wiens cytokinestorm significant bijdraagt aan de virulentie van het SARS-coronavirus, remmen. Daarbovenop is het een krachtig antioxidant die in staat is om de verhoogde oxidatieve stress, veroorzaakt door verhoogde afgifte van pro-inflammatoire cytokinine, te verminderen. Kort gezegd: vitamine C ondersteunt het immuunsysteem, heeft een ontstekende werking, vermindert de incidentie van luchtwegaandoeningen, beschermt proteïnes, vetten, en nucleïnezuren tegen oxidatieve schade, en kan ook de verblijfsduur op de "IC" aanzienlijk bekorten.

> Ann Palliat Med. 2021 Feb;10(2):1599-1609. doi: 10.21037/apm-20-1387. Epub 2020 Nov 17.

Beneficial aspects of high dose intravenous vitamin C on patients with COVID-19 pneumonia in severe condition: a retrospective case series study

Bing Zhao ¹, Yun Ling ², Jian Li ³, Yibing Peng ⁴, Jun Huang ⁵, Yihui Wang ¹, Hongping Qu ⁶, Yuan Gao ⁷, Yingchuan Li ⁸, Bijie Hu ⁹, Shuihua Lu ¹⁰, Hongzhou Lu ², Wenhong Zhang ¹¹, Enqiang Mao ¹²

Affiliations + expand

PMID: 33222462 DOI: 10.21037/apm-20-1387

Free article

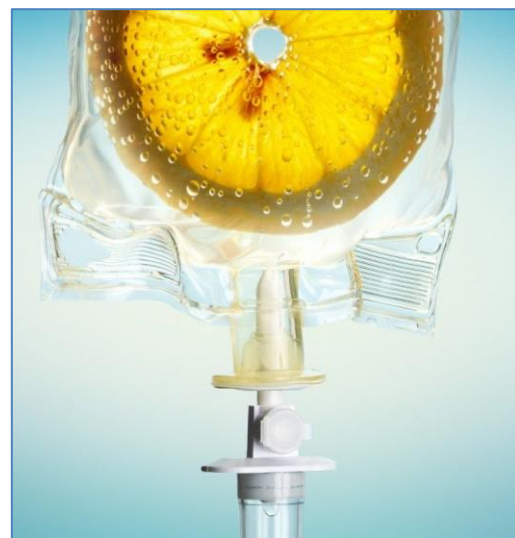
In China werd namelijk [een klinische studie gepubliceerd](#) die meldt dat 50 middelmatig tot ernstig zieke COVID-19 patiënten met succes werden behandeld met een hoge dosis vitamine C, intraveneus, gedurende 7-10 dagen. De gebruikte doseringen varieerden tussen 2 g en 10 g per dag voor matige gevallen en 20 g per dag voor ernstige gevallen. Wat bleek? De longstatus (oxygenatie-index) stabiliseerde en verbeterde bij alle behandelde patiënten, en alle 50 patiënten die intraveneus vitamine C kregen, werden uiteindelijk genezen en uit het ziekenhuis ontslagen. In vergelijking met het gemiddelde ziekenhuisverblijf van alle COVID-19 patiënten van 30 dagen, hadden patiënten die hoge doses vitamine C kregen een ziekenhuisverblijf dat ongeveer 3-5 dagen korter was. In alle gevallen die intraveneus werden behandeld met hoge doses aan vitamine C, werden ook geen bijwerkingen vastgesteld.

Volgens [Dr. Richard Z. Cheng](#) is het dan ook overduidelijk dat vit. C niet enkel super gezond is voor de hart- en bloedvaten, maar ook een enorme booster is voor het immuunsysteem in het verdedigen tegen virale aandoeningen.

Zijbalk: bronnen van en aanbevolen doseringen voor vitamine C.



Professor Manfred Eggersdorfer, wetenschappelijk adviseur bij het Zwitserse DSM en bijzonder hoogleraar "Healthy Aging" aan het UMC Groningen, adviseert bij personen die niet aan kanker lijden een dagelijkse inname van min. 200 milligram vit. C. Dat is ruim boven de 75 milligram die door het Voedingscentrum wordt aanbevolen. Om dat in perspectief te plaatsen: een sinaasappel of een kiwi bevat zo'n 60 milligram. Volgens Eggersdorfer mag bij ziekte (niet bij kanker) de inname zelfs tot 1 à 2 gram worden gebracht (zoals eerder gemeld is het vitamine-gehalte van COVID-patiënten veel lager dan normaal).



De antioxiderende werking van vitamines C, D, en E heeft kankervoorkomende kracht, maar het verhaal is anders wanneer men aan kanker lijdt. Dan houdt men beter de orale inname van antioxidanten beperkt, aangezien kankercellen deze opnemen om zich te beschermen (bijv. tegen de werking van ons immuunsysteem). Wat wel een mogelijkheid is bij kankerpatiënten, is een hoge dosis vit. C (+10 gram) intraveneus toedienen of in liposomale vorm (tot 10 gram per dag) innemen. Die liposomale vorm zorgt ervoor dat de vitamine C vanuit de darmen zonder belemmering in de bloedbaan kan worden opgenomen, zonder dat ze onderweg afgebroken of geoxideerd wordt. Let op: gebruik nooit vitamine C, in eender welke vorm, een uur voor of na het innemen van MMS.



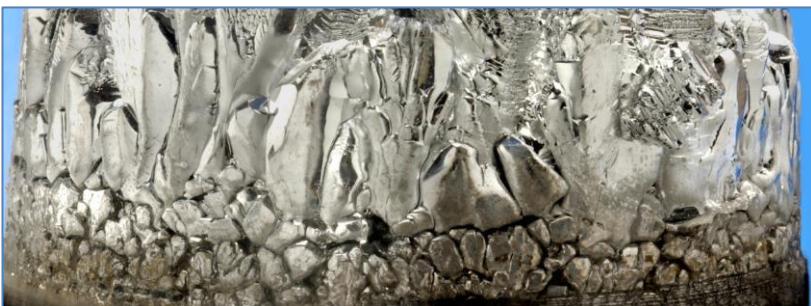
China en Korea gebruiken ook reeds geruime tijd met groot succes vitamine C in combinatie met "OPC" om het virus te bestrijden. Natuurlijke OPC (bioflavonoïden) uit bijv. druivenpitten versterkt de werking van vitamine C. Het effect van de gezamenlijke toediening van vitamine C en OPC komt er omdat OPC de antioxiderende werking van vit. C met factor 10 verhoogt. Daarbovenop heeft OPC een regeneratief effect; de opgebruikte vit. C moleculen, die niet meer actief zijn, worden erdoor opnieuw geactiveerd, waardoor de vit. C langer haar werking kan uitoefenen.

Zijbalk: aanbevolen doseringen en toedienen van vit. C & OPC.

4. Magnesium

Magnesium is onontbeerlijk om vitamine D om te zetten in haar actieve vorm (calcitriol). Hoe meer vitamine D men nodig heeft, hoe meer magnesium dit vergt. Magnesium is essentieel in het binden van vit. D aan het transporteiwit en het omzetten in de actieve hormonale vorm in de lever en de nieren. Meer dan 300 enzymen hebben magnesium als cofactor nodig, inclusief alle enzymen die ATP (adenosinetriofosfaat) maken of verbruiken, en enzymen die betrokken zijn bij de synthese van DNA, RNA, lipiden, eiwitten, antioxidanten, immunoglobulines, en prostaglandinen. Bovendien is magnesium een fysiologische calciumantagonist: Mg. kalmeert terwijl calcium exciteert.

Zijbalk: bronnen van en aanbevolen doseringen voor magnesium.



De aanbevolen preventieve dosis OPC is 100 mg per dag. De therapeutische dosis bedraagt 500 mg per dag. **Merk op:** lees de gebruiksaanwijzingen en volg steeds het advies van uw arts of medisch adviseur. OPC en vit. C zijn wateroplosbaar en neemt u best in met voldoende natuurlijk water, buiten de maaltijden, en niet voor het slapengaan. Nog beter is zuiver sinaasappelsap (geen flessen-sap). Dit bevat een specifieke soort glucose die zich direct aan de vit. C hecht, waardoor je een krachtige aanvoer van antivirale, antibacteriële geneeskrachtige stoffen in je lichaam verkrijgt. Vitamine C wordt beter niet met melk of yoghurt opgenomen. De combinatie van vet en suikers heeft vele negatieve effecten. Het vet van zuivel in je bloedbaan helpt virussen, en voedt hen met de nodige eiwitten. Wie op zoek is naar een soepel genezingsproces, die consumeert best helemaal geen zuivelproducten (gezien de wijze waarop deze op vandaag gefabriceerd worden, met o.a. het hormonengebruik van de zuivelindustrie).



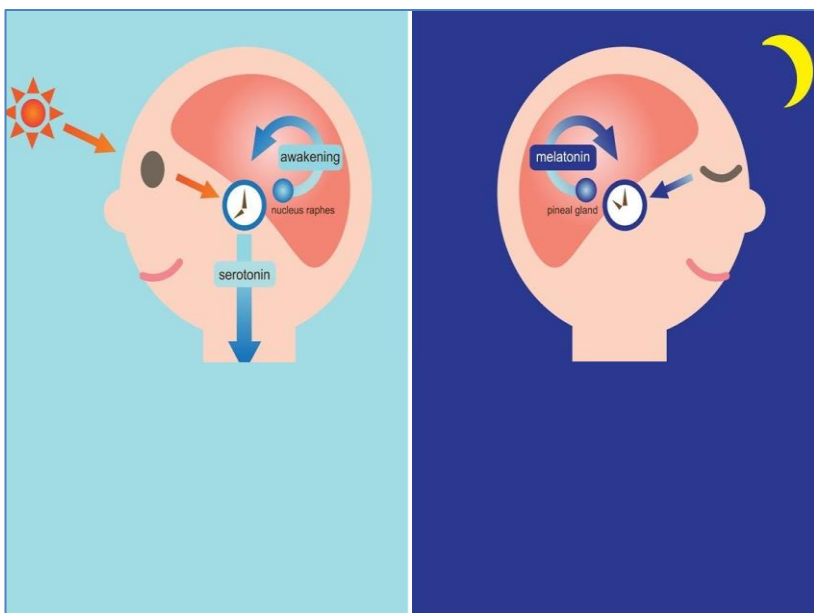
Wat zijn goede bronnen van magnesium? Noten, bladgroenten, volkorengranen, pure chocola, vis, vlees, spirulina, peulvruchten, en zaden. Op één dag moet een gemiddelde volwassene gemiddeld 350 mg aan magnesium binnenkrijgen. Bij ziektes, zware fysieke inspanningen, en zwangerschappen ligt dit echter veel hoger, en kan men opteren voor supplementatie. Indien men vitamine D of calcium-supplementen inneemt, dient de doorsnee inname ook verhoogt te worden (250 mg per dag). Nog beter is magnesium via een warm voetbad of een ligbad in de vorm van magnesiumvlokken doorheen de huid laten opnemen. Dit is immers veel efficiënter dan via de orale vorm.

5. Selenium

Selenium kan de vorming van vrije radicalen tegengaan en tevens oxidatieve schade aan cellen en weefsels voorkomen. Een tekort aan selenium verhoogt de ernst van infecties bij goedaardige of bij licht virulente stammen. Selenium-supplementatie is nuttig bij de preventie en behandeling van virale infecties en vertegenwoordigt dus een effectieve, goedkope en goed beschikbare adjuvantentherapie voor COVID-19.

Zijbalk: aanbevolen doseringen en toedienen van selenium.

6. Melatonine



Ons immuunsysteem heeft rust nodig, en bijgevolg is melatonine, wat onze slaap reguleert, van groot belang. Melatonine wordt door de pijnappelklier afgescheiden, maar heeft daarvoor wel nood aan serotonine en aan duisternis (het licht van telefoon- en computerschermen moet in bed ook om deze reden vermeden worden, los van de meer mentaal-psychologische redenen).

Melatonine werd door onderzoekers van het Wetenschappelijk Gezondheidscentrum van de Universiteit Texas omschreven als een krachtige bescherming tegen ioniserende straling. Melatonine als neuro-endocrien hormoon beschermt het DNA zelfs beter tegen de schadelijke inwerking van ioniserende straling dan amifostine. Verder blijkt melatonine ook te beschermen tegen alzheimer, aangezien het circadiaan ritme (het slaap-waakritme) op natuurlijke wijze erdoor gereguleerd wordt, waardoor tijdens de slaap de afvoer van metaboliëten uit de hersenen goed verloopt, en oxidatieve stress vermeden wordt. Samen met een vermindering van het vermogen van de hersenen om beta-amyloïde af te voeren bij slaapproblemen, worden immers tevens neurotoxische cascades geactiveerd die leiden tot neuronale disfunctie en celdood.

Een recent onderzoek van de Chinese Academie voor Medische Wetenschappen en het Peking Union Medical College, samen met wetenschappers van UT Health San Antonio te Texas, bevestigt het nut van melatonine ter ondersteuning van het immuun-evenwicht.



Bij dosering ter preventie van virale infecties van de luchtwegen kan supplementatie van 100 tot 200 µg selenium per dag als veilig beschouwd worden. Een gezond seleniumgehalte van 140 - 160 µg/l moet worden bereikt. **Let op:** wanneer gelijktijdig ACE-remmers worden toegediend, dan mogen selenium-niveaus boven de norm niet voorvallen. Bij ziekte kan men dagelijks als aanvullende maatregel 1.000 µg Na-Seleniet nuchter oraal innemen als drink-ampul (dagen 1 - 7). Daarna wordt de dagelijkse dosis gereduceerd tot 200 - 500 µg selenium als Na-seleniet, peroraal.



Melatonine als supplement genomen verspreidt zich snel doorheen het lichaam en beschermt niet alleen onze lymfocyten maar versterkt ook hun infiltratie alwaar nodig en boost daarmee ons aangeboren immuunsysteem. De toediening van extra melatonine blijkt bovendien een overbelaste pijnappelklier te ontlasten en het tijd te gunnen om te recupereren.



Lifjalla-water is licht optimaal gemineraliseerd water met een droogrest van max. 20 mg/liter, een pH-waarde van 8,2 en een laag zoutgehalte. Het bevat geen zware metalen, pesticiden, reststoffen, en ga zo maar door. Iets waar ons vies kraantjeswater alleen maar van kan dromen. Te koop bij BIOVITA-winkels, de betere drogisterij, of direct via [hun eigen webshop](#).

7. Gletsjerwater

Van primair belang is en blijft natuurlijk hydratatie, mede omdat door het drinken van water heel wat toxines het lichaam kunnen verlaten. U mag nog allerhande middelen of technieken gebruiken; indien u niet genoeg water drinkt, is het dweilen met de kraan open. Maar, zoals ook in het hoofdartikel van deze editie werd aangehaald: het ene water is het andere niet.

Het is alom gekend dat slecht drinkwater een drager van allerhande ziektes kan zijn, en negatieve gevolgen door slecht drinkwater zijn heus niet enkel eigen aan ontwikkelingslanden. Niet enkel zit ons kraantjeswater vol zware metalen, gebruikt om ons drinkwater te 'filteren', maar bovendien komen via urine ook een groot deel reststoffen uit vaccins, antibiotica en anticonceptiva in ons drinkwater terecht. De consequenties maken duizelig: schade aan de hersenen, de nieren en de lever, botontkalking, ijzertekort, en een verhoogde kans op kanker. De fysicochemische methodes die door waterzuiveringscentrales gebruikt worden zijn niet voldoende om dit alles tegen te gaan, en bovendien worden sommige elementen (zoals pesticiden, hormonen, en grafeen) niet verwijderd.



Het is dus aangeraden om uw leidingwater extra te filteren. Dit is echter meestal een dure aangelegenheid en dus niet voor iedereen weggelegd. Een simpele, goedkope manier om toch over gezond drinkwater te beschikken, is over te schakelen op gletsjer-water. Een aanrader is "LIFJALLA", een West-Vlaams bedrijf dat Langjökull-gletsjerwater uit IJsland levert (zie zijbalk).

Tot hier het overzichtslijstje van deze editie. De realiteit is wat ze is: de mRNA-vaccinaties kunnen tot ernstige problemen leiden. Maar nogmaals: ons lichaam is in staat tot verbazingwekkende genezing en regeneratie, zolang je stopt met het te vergifigen, en het geeft wat het nodig heeft. Velen die de propaganda van de COVID-zwendel in het begin niet doorzagen, maar die een paar injecties later de essentie ervan begrepen, zijn aan het ontwaken. Ik hoop van harte dat vele gevaccineerden hun gezondheid kunnen terugwinnen, en deze info hen daarbij kan helpen.

Noot: dit artikel moedigt niemand aan om enige medische behandeling te ondergaan noch zelf uit te voeren. Iedereen gebruikt op eigen risico al dan niet de verstrekte informatie. Dit is geen bewering over welke medicijnen of technieken dan ook welke ziektes of kwalen zouden kunnen behandelen en kan op geen enkel ogenblik tot een schadeclaim leiden.



Met een gemiddelde droogrest van 20 mg/liter valt Lifjalla-water binnen de normen voor "zeer licht mineraalhoudend water", wat max. 50 mg droogrest per liter mag bevatten. Dit water kan u drinken zonder zorgen, in tegenstelling tot water met een te hoge droogrest, waarbij je teveel mineralen (of erger in het geval van ons kraanwater) binnenkrijgt. Het is ondertussen geweten dat kankercellen en heel veel virussen gedijen in een zuur milieu. Het is dan ook van belang om basisch drinkwater te consumeren. De pH van kraantjeswater bedraagt 7 en is dus veel zuurder dan Lifjalla-water met een pH van 8,2. Om gezond te blijven dienen we de pH-waarde in ons bloed op peil te houden. Frisdranken, maar ook ons kraanwater verzuren ons lichaam, terwijl goed basisch water verzuring tegengaat. Door water met een hoge pH-waarde te drinken, verminder je het risico op o.a. spijsverteringsklachten, maag- en darmklachten, en zelfs kanker.



Volgens EU-normen - Verordening (EG) nr. 1824/2006 van het Europees Parlement en de Raad van 20 december 2006 inz. voedings- en gezondheidsclaims voor levensmiddelen - mag bronwater zich pas "zoutarm" noemen als het minder dan 20 mg natrium per liter bevat, ongeacht de chemische vorm ervan. Met gemiddeld 9,3 gram aan natrium blijft Lifjalla-water dus ver onder het maximaal toegestane natriumgehalte voor dat label. Lifjalla is bijgevolg een slimme drinkwaterkeuze voor wie een zoutarm dieet wil volgen.

Pater Daniël Maes

Wie Pater Daniël wil steunen in zijn missie (het dorpje Sadat in Syrië), die kan dat op het rekeningnummer **BE32 0682 0832 4402**. Vermeld "**MACROTRENDS**" in het vakje met de beschrijving, zo weet de pater vanwaar het komt.

Voor de nieuwere abonnees: op zondag 20 oktober 2019 ging in het Crowne Plaza te Antwerpen een presentatie door onder de titel "De toekomst van het Christendom". In het laatste deel kwam Pater Daniël Maes zijn beschouwingen en missie met ons delen:

<https://www.youtube.com/watch?v=xmVefkFFDI8>

VRT - De giftige leugen

Goede Vrienden,

Wat toont ons "Syrië - De giftige oorlog", de nieuwe documentairereeks van de VRT die eind mei werd gelanceerd? Hoe een meerderheid van de bevolking denkt goed te doen en ondertussen blind en naïef een onschuldig, lijdend volk helpt wurgen in dienst van de waanzinnige macht en rijkdom van criminele wereldleiders.



Eerst de nodige nuance. Syrië heeft inderdaad chemische wapens aangeschaft, als reactie op Israël, die hun voorraad aan chemische, biologische, én nucleaire wapens aan het opvoeren was. Er is echter geen enkel bewijs dat Syrië in deze oorlog ooit chemische wapens heeft gebruikt. Het heeft daarvoor ook geen enkele reden. Het leger heeft wapens die gericht gebruikt kunnen worden. Chemische wapens zijn verder te gevaarlijk. Bij de minste verandering van windrichting worden eigen soldaten getroffen. Chemische wapens zijn voor terroristen. Bovendien, alle chemische aanslagen werden gepleegd op het ogenblik dat het Syrische leger aan de winnende hand was en een bepaalde streek heroverde. Waarom zou men zo dwaas zijn op dat ogenblik dit gevaarlijke spul in te zetten?

In het verleden deed ik reeds het verhaal van het OPCW (Organisatie voor het Verbod op Chemische Wapens van de VN), om zo de valse berichtgeving over de chemische aanvallen wat te ontmaskeren.

(zie zijbalk)

Toen twee deskundigen een rapport opgesteld hadden waaruit bleek dat Syrië niét verantwoordelijk was voor de aanslag, dwong John Bolton, voormalig veiligheidsadviseur van de VS, de voorzitter om onmiddellijk ontslag te nemen. Ook de twee deskundigen werden ontslagen, en hun rapport verdween in de vuilbak en werd vervangen door "aangepaste" rapporten. Op 11 oktober 2013 kreeg het OPCW de Nobelprijs voor de Vrede - een prijs die in 2009 werd toegekend aan Obama, een van meest cynische moordenaars!



We beperken ons hier tot de grootste chemische aanslag, namelijk die in oost Ghouta (Damascus). Een jaar eerder had president Obama luid verkondigd - om de openbare opinie voor te bereiden - dat het gebruik van chemische wapens in Syrië een "rode lijn" zou zijn. Begin aug. 2013 werden 11 bergdorpen in Lattakia ('n 200 km ten noorden van Damascus) door terroristenbendes van "Jobhat al Nosra" overvallen. Mannen werden vermoord, en vrouwen en kinderen gekidnapt. En over deze slachting werd 'toevallig' in heel de Atlantische pers met geen woord gerept. Ouders smeekten moeder Agnes-Mariam om hen te helpen bij het opsporen van hun kinderen. Moeder Agnes-Mariam had inmiddels met anderen de beweging van de "mussalaha" (verzoening) opgericht. Ze stelde voor Lattakia een lijst op van 'n 250 vermisten, waaronder 65 kinderen, met naam, leeftijd, en vermelding: vermoord, gekidnapt, of vermist.

Om de aandacht voor de chemische aanvallen 'levendig' te houden, werd door de wereldleiders beslist een Internationale Commissie voor Onderzoek te sturen naar Damascus.

(zie volgende pagina)

Zij waren net toegekomen voor 23 augustus 2013 en, wonder boven wonder, een gruwelijke gifgasaanval had bij wijze van spreken onder hun neus plaatsgevonden! Onmiddellijk werden 35 professionele video's met vele (dode, stervende - of slapende) kinderen de hele wereld rondgestuurd. Vooraleer er ook maar enig onderzoek had plaatsgevonden, spraken alle westerse leiders en internationale organisaties hun grootste afschuw uit en wezen eensgezind meteen de schuldige aan: de Syrische president al-Assad. Blijkbaar vergaten ze hierbij ook het aantal slachtoffers af te spreken: het aantal was een kakofonie die varieerde van 300 tot 1800 slachtoffers. De VS kozen 13 video's uit om te bewijzen dat Assad de schuldige was. Ondertussen begon de mussalaha beweging samen met internationale experts een grondig onderzoek onder algemene coördinatie van moeder Agnes-Mariam: het "ISTEAMS rapport Ghouta". Van dit grondig rapport (53 bladzijden) geef ik hier slechts de grote lijnen mee.



De video's zijn kort na middernacht opgenomen. Kinderen liggen in zalen op de grond. Sommigen zijn meermaals te zien, in een andere zaal. Anderen die in een zaal dood lijken te zijn, lijken in een latere video weer te leven. Alle kinderen hebben gewone dagkleding aan (na middernacht). Er is ook nergens een moeder of vader of familie van de kinderen te zien, maar door de gevechten van de rebellen was de bevolking in oost Ghouta reeds gevlucht. Vanwaar komen zoveel kinderen dan, en zonder ouders? Ten slotte komt de klap op de vuurpijl: de ouders uit Latakia ontdekken op deze video's hun gekidnapte kinderen!

Maar de tragikomische klucht gaat gewoon verder. President Obama stuurt met stoere taal zijn oorlogsvloot naar Syrië. Daarna pas denkt hij eraan dat hij de toestemming van het congres nodig heeft. Dat is maar een formaliteit. De Britten, altijd bereid de VS in hun oorlogen te helpen, aarzelen deze keer en doen toch niet mee. Voelen ze nattigheid? Ze hadden Irak reeds mee uitgemoord en verwoest omwille van niet-bestaande massavernietigingswapens, waarvan de hele wereld de zogenaamde bewijzen had gezien. En zo zit Obama alleen op het dak. De Russische president Poetin stelt echter voor dat Assad alle chemische wapens in Syrië laat opruimen in ruil voor het terugtrekken van de VS oorlogsvloot. Hiermee kon Obama zichzelf en de wereld wijsmaken dat hij door zijn krachtdadig optreden Assad op de knieën gekregen heeft.

(zie zijbalk)

In feite was het een prima voorstel, vooral voor Syrië. Op een goedkope manier kon nu die oude gevaarlijke rommel, die ze toch niet wilden gebruiken, grondig worden opgeruimd. Eind 2013 tot begin 2014 worden alle chemische wapens in Syrië vernietigd, een gebeuren dat door de "internationale gemeenschap" met grote argusogen werd gevolgd.



Prof. emeritus Theodore Postol van het prestigieuze Massachusetts Institute of Technology (MIT), een expert in chemische wapens, verwijst vanuit een geheel ander standpunt de rapporten over de schuld van Assad (ook die van Khan Sheikhoun, 4/4/2017) naar de prullenmand: deze aanslagen konden onmogelijk vanuit de lucht gebeuren, maar zijn wel degelijk vanop de grond door de rebellen uitgevoerd. Tot hetzelfde besluit kwam ook Amerikaans journalist Seymour Hersh, en anderen.

Maar de meeste journalisten stellen zich nog steeds amper vragen bij het narratief van corrupte wereldleiders en de tot op het bot verrotte internationale organisaties. Meer nog: de meeste van de mainstream journalisten zijn deskundige verkondigers van deze rottigheid, iedere dag opnieuw. En de oorlog tegen Syrië is slechts één van de vele voorbeelden daarvan.

Pater Daniël Maes

Vrijdag 3 juni 2022

Foto-update



Honderden tomatenplantjes zijn klaar voor de volle grond.



Erwten oogsten tussen het onkruid. Daarna krijgen de ezelinnen hun kans.



Byzantijnse Pinksterviering (boven) en de Sacramentsprocessie aan het rustaltaar (onder).



De kersenoogst gaat beginnen.



Stenen naar boven brengen met een katrol.



Steenhouwer werkt de koepel af van de kapel van het metokion (St. Jozefsklooster).



Tractor-stop!

Lezersvragen

Vragen kunnen gericht worden aan support@macrotrends.be. Aan de nieuwe abonnees raden we tevens aan om de dossiers op **de interne omgeving van de website** te bekijken. Daar staat heel veel informatie in die vaak vele van de vragen reeds wegnemen...

LWLG (I)

Beste Brecht,

Dank voor de update omtrent de short-attack op LWLG. Ik ben dezelfde mening toegedaan. Ik dacht eraan om misschien aandelen van Excelsior Mining Corp. te verkopen, om er LWLG-aandelen mee te kopen wanneer zo'n short-aanval wordt uitgevoerd. Hierbij ga ik er dan van uit dat de koers van Excelsior ondertussen nog voor een hele tijd nergens naartoe gaat, maar het is zo'n manier om een verliespositie in één keer goed te maken - zoeken naar een kanaal tussen X en Y, kopen op X, en resoluut terug verkopen op Y om dan Excelsior terug te kopen. Het is maar een idee, wat denkt u?

PS. Is het mogelijk de optieconstructie voor LWLG die uw een tijd geleden mailde nogmaals te delen? Volgens mij was die mede opgezet door Leon Van Dam.

Beste groeten,

Bezorgde Bert



Dag Bert,

Dat is zeker iets wat je kunt overwegen, temeer daar ik niet meteen beterschap zie voor MIN.TO. Het is een jammere zaak, maar ik heb het gevoel dat het management de foute keuze gemaakt heeft door geen pilot testing te doen. Je verlies daar nemen, om dan je geld te steken in iets dat bij goed nieuws kan verdubbelen, lijkt dan een betere optie, inderdaad.

Toch wil ik ook hier waarschuwen: deze short-attack op LWLG kan aanslepen. Alles zal afhangen van hoe sterk de markt de praatjes van Kerrisdale Capital gelooft. Dus ook daar kun je best wel nog even onder water staan. Zodoende is het misschien een beter idee om het resterende kapitaal in YORK te stoppen. Dat lijkt mij een betere spreiding van je risico.

PS. De optiestrategie [kan u hier vinden](#).

Beste groeten,

Brecht Arnaert

(zie ook zijbalk)



Als ik vind dat het antwoord op uw vraag ook interessant kan zijn voor de gemeenschap, dan zorg ik dat die geanonimiseerd wordt gepubliceerd onder collectief pseudoniem "Bezorgde Bert".

=====

LWLG (II)

Beste Brecht,

M.b.t. deze zin uit uw LWLG-update:

"Ik denk erover na om bij deze heerlijk lage prijzen calls te schrijven aan 20 dollar voor de expiratie van december. Dat levert me vandaag 66 cent op per contract, en in het ergste geval moet ik ooit die aandelen laten gaan aan 20 dollar, terwijl ze hoger staan. Er zijn ergere dingen."

Ik denk dat u hier een verkeerd signaal geeft. Volgens mij zou u beter die calls kópen aan 66 cent. Wanneer er toch goed nieuws wordt verwacht in de tweede helft van het jaar, zullen die calls spectaculair stijgen. Ik heb er alvast gekocht én ik heb deze gefinancierd door puts van 5 dollar te schrijven, die leverden mij 115 USD op. Indien het aandeel toch nog zou zakken, dan mag ik het kopen tegen 5 USD (wat nog steeds beter is dan huidige prijs). Dus door 1 put van 5 USD te schrijven kan ik ± 2 calls van 15 USD kopen.

Beste groeten,

Bezorgde Bert

==

Dag Bert,

Opties blijven niet mijn ding. Je hebt gelijk, dank voor je opmerking, die ik opneem in de volgende editie.

Beste groeten,

Brecht Arnaert

Oproep: Vivanto

Beste MACRO Trends,

Ik val maar gelijk met de deur in huis: ik heb een vraag. Misschien wel een brutale vraag, het is maar hoe u het opvat.

In september vorig jaar ben ik samen met een groep ouders een zogenaamde "B3 school" gestart in Epe (Gelderland, NL). De allerbelangrijkste reden voor mij om dit te doen was mijn kind haar vrijheid terug te kunnen geven. Het was verschrikkelijk wat ze ons kleine meisje al aangedaan hadden in de tweede groep van de kleuters. Om te janken. Uiteraard speelden ook die lachwekkende (maar voor de kinderen traumatische) lockdowns en regels mee. Mijn ogen waren al half open, maar de afgelopen twee jaar zijn ze wijd opengegaan.

Om een lang verhaal kort te maken: we gingen van start met acht kinderen en zitten inmiddels op 15. We hebben drie leerkrachten en een groep vrijwilligers die onze kinderen helpen hun eigen weg te vinden in vrijheid - zelf kritisch nadenken, eigenaarschap nemen over je leven en dus leren, lief zijn voor jezelf en anderen. Maar bovenal bieden wij een warme en veilige omgeving, zodat de kinderen 'gewoon' kunnen zijn. Onze school heet [Vivanto](#).



Uiteraard heeft deze vrijheid een prijs... De ouders moeten zelf de kosten van de betaalde leerkrachten, het pand en de overige kosten betalen. Iedereen die meehelpt in de school, inclusief het bestuur van de Stichting (waartoe ik dan behoor), doet dit op vrijwillige basis. Voor de meeste ouders is het keihard afzien, voor ons gezin helaas al niet anders. Maar het is elke euro waard! Als ik onze dochter zie stralen en vol zelfvertrouwen dingen zie ondernemen, dan weet ik genoeg. Daar doe ik alles voor!

Helaas is er nu een vervelend probleem ontstaan. Wij hebben onze school op dit moment gevestigd in een voormalig schoolgebouw van de gemeente Epe. Nu heeft de gemeente besloten dat er ook statushouders in ons pand moeten komen, en wij zien deze combinatie met onze kinderen niet zitten.

(zie zijbalk)

Ik kan boos worden, maar ik weet ook dat dit geen zin heeft. Beter zorgen wij als de wiedeweerga dat wij een eigen pand krijgen. Uiteraard is het onduidelijk of het nu echt door zal gaan en wanneer wij er dan uit moeten. Een tijdje terug heb ik samen met mijn medebestuurslid een pand bekeken. Het is prachtig. Zoveel mogelijkheden en zoveel vrijheid voor onze kinderen! Een droom, ja, maar hoe gaan wij dat opbrengen?

En toen dacht ik aan MACRO Trends. Sorry, het voelt een beetje verdrietig dat ik dit doe, maar ik moet toch iets proberen voor onze kinderen, voor onze school. Ik heb zelden zo'n sterke innerlijke motivatie gevoelt om ergens voor op te staan als voor dit. Want zelfs al mogen wij in het pand van de gemeente blijven, dan nog vertrek ik het liefst zo snel mogelijk. Ik ben zo klaar met al die overheidsbemoeienis en hun bizarre plannen. Tijd voor vrijheid!

Ik moest denken aan wat Brecht vertelde in een podcast over hoe sommige mensen rijk zijn maar zich onvervuld voelen, of niet waardevol. En hoe het kan helpen om anderen te helpen. Nou, bij Vivanto zijn er 15 kinderen, en er komen er nog meer aan, die hard geholpen moeten worden. Zij zijn onze toekomst, en hebben nood aan autonomie. Ze verdienen een plek buiten het systeem, waar ze kunnen opgroeien en binnen veilige grenzen hun zelfbeschikking kunnen uitoefenen.



Kent u iemand die voor ons zou willen investeren in een eigen pand? Die snapt wat wij aan het doen zijn en die ons kan helpen (en daarmee zichzelf). Het zou fantastisch zijn! Ik hoop wat [van iemand te horen](#). Het komt goed, dat weet ik, maar er is ook actie vereist.

Een liefdevolle groet,

Bezorgde Bert

Aflossen hypotheekschuld

Beste Brecht,

Mijn vrouw heeft een gouden handdruk lijfrente die afloopt in maart 2023 en die dan ook uitgekeerd moet worden. Dit kan als uitkering ineens of over een bepaalde periode maandelijks een uitkering. We vallen in de hoogste belastingcategorie (49%), en de vooruitzichten zijn dat dit voorlopig ook zo blijft.

We hebben een niet al te grote hypotheek op onze woning en op basis van uw suggestie, in combinatie met ons eigen gevoel, willen we de hypotheekschuld aflossen. We kunnen de hypotheek aflossen voor 2/3 deel met de lijfrente, waarbij we dan 49% afdragen aan de staat. Het zij zo, dit verlies zijn wij bereid te nemen. Gezien de huidige (wereld)situatie overwegen wij echter om de einddatum van de lijfrente te vervroegen, wat nog eens een extra verlies van enkele duizenden euro's zou inhouden.

Onze vragen:

Is het verstandig, zinvol, noodzakelijk om de hypotheek zo snel mogelijk af te lossen (d.w.z. de einddatum te vervroegen)? Is het verstandig om de lijfrente als beschreven te hanteren, waarbij er dan nog steeds een kleine restschuld (hypotheek) overblijft?

Alvast bedankt!

Beste groeten,

Bezorgde Bert

==

Dag Bert,

Begrijpelijk dat jullie de hypotheekschuld willen verlagen, want de psychologische vrijheid weegt vaak zwaarder dan het financiële.

Als ik jullie goed begrijp, betalen jullie sowieso 49% belasting (of het nu naar voren of achteren geplaatst wordt) en is de boete bij het naar voren halen enkele duizenden euro's.

Drie vragen:

1. Is deze boete een relatief klein percentage van de totale lijfrente? Indien er bijvoorbeeld in totaal 10.000 EUR vrijkomt, is een boete van enkele duizenden euro's vrij fors. Valt er 100.000 EUR vrij, dan valt dat te overzien.
2. Kunnen jullie de hypotheekschuld boetevrij afbetalen? Zo nee, wat zouden dan de kosten zijn, en zijn die acceptabel?
3. Hebben jullie na het afbetalen voldoende buffer (cash en goud), zodat er bij tegenslag voldoende is om op terug te vallen?

Als alle drie de vragen met "ja" kunnen worden beantwoord, dan is het zeker de overweging waard. Succes!

Beste groeten,

Brecht Arnaert

Oproep: wakkere notaris

Beste MACRO Trends,

Kan iemand mij helpen in de zoektocht naar een wakkere notaris in de buurt van 9880 Lotenhulle/Aalter? Na een totaal onverwacht overlijden van mijn enig kind blijkt dat hij een halfzuster heeft die de helft van de erfenis, een huis, krijgt. Het hele gebeuren is mij onduidelijk en lastig, en ik kan dringend advies gebruiken m.b.t. aangiftes, erfenis en belastingen.

Beste groeten,

Bezorgde Bert

==

Dag Bert,

Wat een tragiek... gecondoleerd.

Helaas ken ik geen wakkere notaris in die buurt, maar ik zal uw oproep opnemen in de komende editie, en ik hoop dat iemand onder de abonnees u verder kan helpen (door support@macrotrends.be te mailen, waarop wij jullie kunnen connecteren).

Sterkte in deze zware tijden.

Warme groet,

Brecht Arnaert

Oproep: Amerikaanse broker

Beste MACRO Trends,

Ik woon in Amerika (dat heet dan een "US Person" in de financiële wereld), en vroeg me af of iemand alternatieven heeft voor Lynx, Bolero, en dergelijke brokers. Zijn er abonnees die woonachtig zijn buiten de EU (misschien ook in Amerika), en tips of ervaringen willen delen over welke broker zij gebruiken? Alvast bedankt!

Beste groeten,

Bezorgde Bert

==

Dag Bert,

We zullen uw oproep opnemen.

Beste groeten,

Brecht Arnaert

MACRO Trends Nieuwjaarsreceptie

Dank voor jullie aanwezigheid

(fysiek en online)

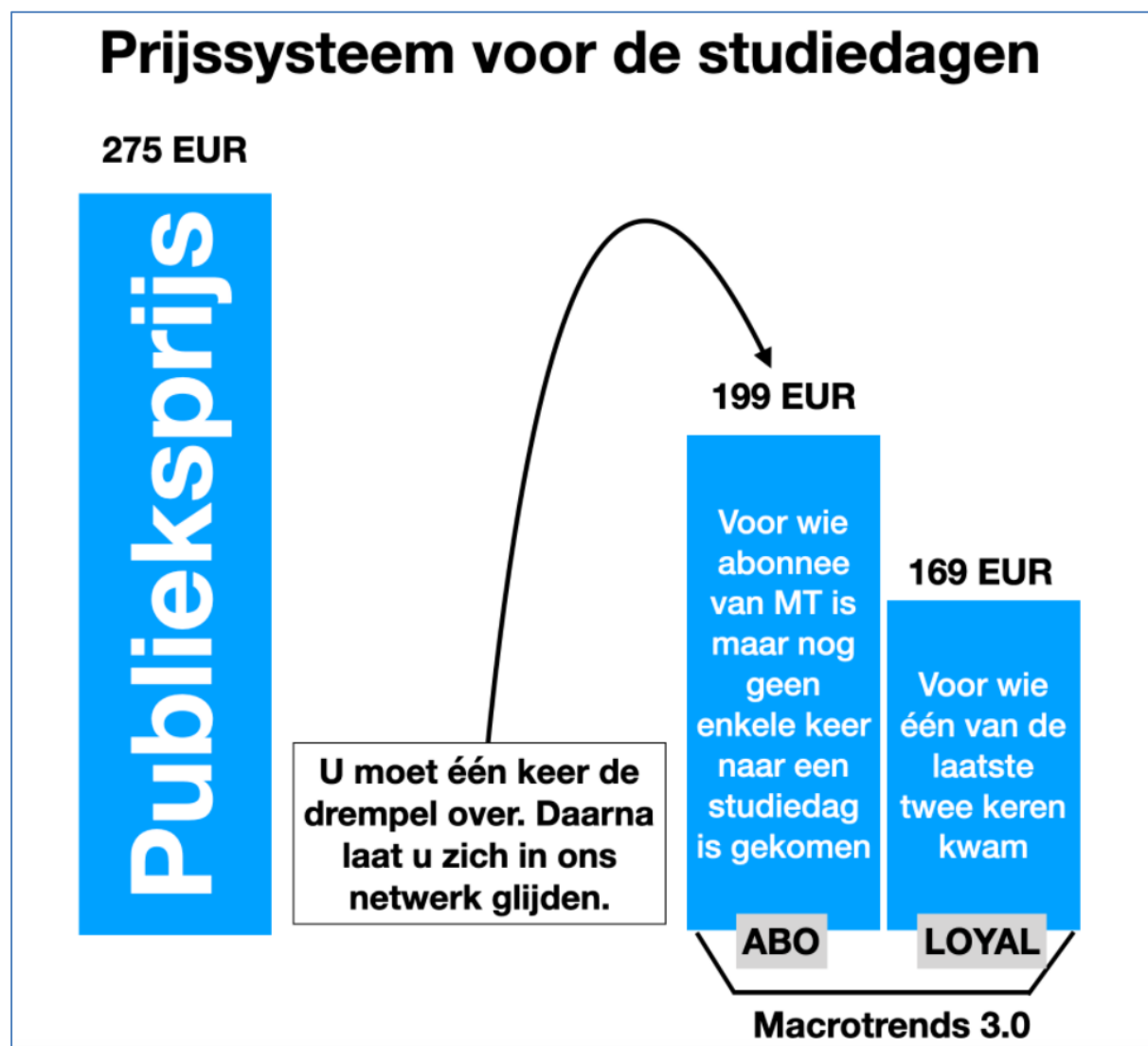


MACRO Trends Studiedagen

Beste abonnee,

De MACRO Trends Studiedagen in het voorjaar gaan meestal over het financiële, en die in het najaar meestal over het filosofische. Zoals u weet, zijn beide eigenlijk niet van elkaar te scheiden, en is het even belangrijk productief te denken als productief te investeren.

Voor wie nog nooit gekomen is: de publieksprijs voor een studiedag is 275 EUR. Maar dat is de prijs voor wie geen abonnee is. Wie dat wel is, betaalt nog 199 EUR, en wie één van de twee laatste keren naar een studiedag kwam, die mag aan het tarief LOYAL komen, wat nog 169 EUR kost.

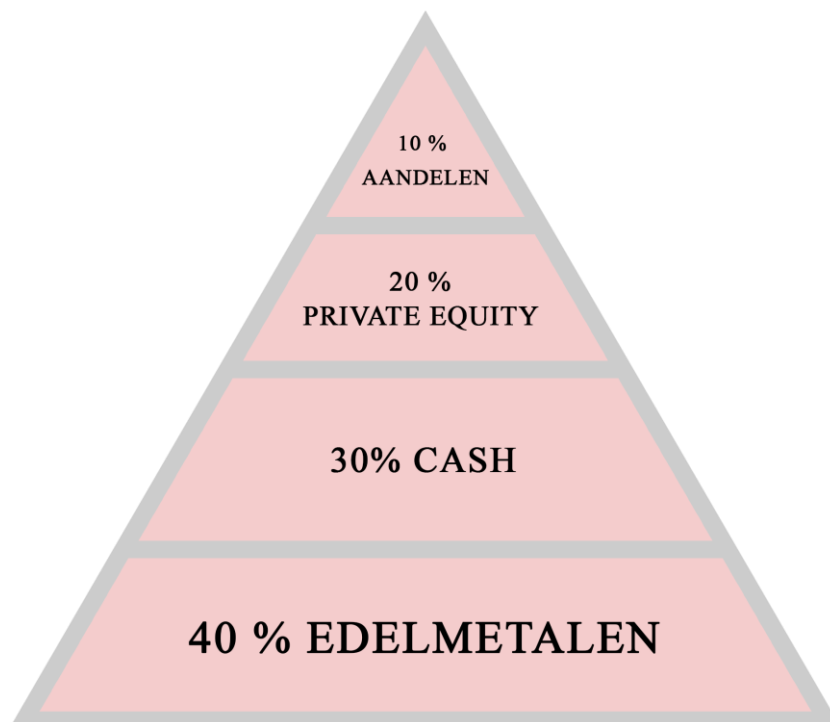


De online webinars zijn een leuke ervaring, en zullen in een andere vorm een blijvende zekerheid worden doorheen het MACRO Trends jaar, maar niets gaat boven een fysieke ontmoeting. Laten we dan ook hopen dat deze dit jaar, ondanks alle gekte, kunnen blijven doorheen.

Tot genoegen,

Brecht Arnaert

Investeringspiramide



De investeringspiramide is mijn methode om mijn kapitaal veilig te stellen. De basis van deze piramide bestaat uit 40% edelmetalen, die op zich voor 80% uit FYSIEK goud bestaat en voor 20% uit FYSIEK zilver, het liefst in kleine coupures (Napoleon, Vrenelis, Krugerrand - géén baartjes). Komt de crash, dan is élk van die muntjes een fortuin waard. Liquiditeit!

Daarboven leg ik een laag puur liquide cash. Dit ten belope van 30%, die op zich voor 60% uit EUR bestaat, 20% uit USD, 10% uit CHF en NOK, en 10% uit XMR en BTC. Dit vooral bedoeld als verzekering op het scenario waarin er wél een crash komt, maar we toch fout zijn over goud. Zowel EUR als USD hou je aan in de bank (giraal) + in biljetten thuis (chartaal).

Daarboven investeer ik 20% in "Private Equity", hetgeen aandelen zijn die niet op de beurs genoteerd staan. Het voordeel hiervan is dat dit soort aandelen bij een crash niet afwaarderen. Ik selecteer één zo'n opportuniteit per jaar en schrijf hierover niet in MT. [Indien u interesse heeft, vul dan even deze interessepeiling in](#). Instap is doorgaans 10 000 EUR.

PAS DAN, nadat de rest van de piramide stevig is gebouwd, investeer ik in publieke aandelen, en dit ten belope van slechts 10%. In het beleggingsrooster vindt u een tiental aandelen die ik de moeite waard vind, maar ik druk u op het hart dat we ons in een totaal artificiële bull-market vinden, die op elk moment kan crashen. NB.TO en LWLG zijn mijn favorieten.

RESPECTEER DEZE PIRAMIDE TE ALLEN TIJDE

Bekijk zeker ook de bijhorende video (in het Engels) waarin ik deze uitleg meer uitgebreid doe. Je vindt hem op YouTube door "Brecht Arnaert: How to safely structure your portfolio" in te tikken, of door [deze link te volgen](#).

Beleggingsrooster

Het beleggingsrooster is de concrete vertaling van de investeringspiramide, en begint met opzet "onderaan", om u zo te verplichten altijd terug te rekenen naar goud. Als u winst neemt, dan moet u altijd eerst uw basis verstevigen, alvorens in de hogere lagen iets te ondernemen. Investeer nooit met uw laatste geld, en enkel met geld dat u bereid bent te verliezen.

Datum	Naam	Symbool	Instap	Nu	Winst/Verlies	Risico	Advies
40 % in edelmetalen. Koop enkel FYSIEK en in kleine denominaties.							
30-6-2011	Fysiek goud (EUR)	XAU	1120	1735.5	55%	Laag	Kopen
30-6-2011	Fysiek zilver (EUR)	XAG	16.26	19.33	19%	Laag	Kopen
30 % in cash. Diversifieer weg uit de EUR, voornamelijk in USD.							
7/1/2012	Bitcoin (USD)	BTC	5.36	19122.1	356656%	Hoog	Kopen
12/3/2015	Monero (USD)	XMR	0.6	113.07	18745%	Hoog	Kopen
03/04/2020	Grin (USD)	GRIN	0.46	0.07	-85%	Hoog	Wachten
1/1/2014	Dollar (EUR)	USD	0.72	0.96	33%	Laag	Kopen
16/03/2018	Zwitserse Fr. (EUR)	CHF	0.85	0.99	16%	Middel	Kopen
16/03/2018	Noorse Kr. (EUR)	NOK	0.1	0.09	-10%	Middel	Kopen
20 % in Private Equity. Enkel voor wie de moeite doet naar de studiedagen te komen.							
2018	BioAegis	Recent (Aug 2019) enorm succes - onze investering is verdubbeld.					
2019	The Last Front	Kapitaalronde afgesloten					
2021	BioAegis	Webinar: https://tixoom.app/brechtarnaert/bpp0eexj					
10 % in publieke aandelen. Stap NOOIT in één keer in.							
15-1-2014	Niocorp Developm.	NB.TO	0.23	0.9	291%	Laag	Kopen
20-5-2014	Lightwave Logic	LWLG	0.75	6.54	772%	Laag	Kopen
25-10-2017	Suisse Centr. Bank	SNBN.SW	3812	6500	71%	Midden	Wachten
01-08-2018	Excelsior Mining	MIN.TO	0.92	0.25	-73%	Hoog	Houden
15-02-2019	Tudor Gold	TUD.V	0.28	1.3	364%	Hoog	Kopen
15-02-2019	Metalla R&S	MTA.V	4.2	6.17	47%	Laag	Kopen
25-01-2020	Nanalysis Scientific	NSCI.V	0.59	0.9	53%	Laag	Kopen
15-01-2021	Sprott Physical U. Trust	U/UN.TO	9.08	13.97	54%	Laag	Kopen
21-05-2021	First Majestic Silver	FR.TO	21.13	9.23	-56%	Laag	Kopen
21-05-2021	SilverCrest Metals	SIL.TO	11.26	7.87	-30%	Midden	Kopen
17-09-2021	Cameco Corp.	CCO.TO	30.47	27.06	-11%	Midden	Kopen
15-10-2021	Elysee Developm. Corp.	ELC.V	0.72	0.62	-14%	Midden	Kopen
01-04-2022	CryoMass Technologies	CRYM	0.28	0.23	-18%	Hoog	Instappen
03-06-2022	York Harbour Metals	YORK.V	1.11	0.9	-19%	Midden	Instappen

Volgens li·ber·ta·ri·ërs zijn mensen vrij om te denken en doen wat ze willen, mits ze daarbij anderen niet in hún vrijheid beperken. Zij verkiezen vrijwillige oplossingen vanuit de gemeenschap boven dwingende oplossingen vanuit de overheid en erkennen dat een vrije samenleving menselijker, welvarender en gelukkiger is.

