


16.4.11 Koorts vanaf +38,5 °C

Koorts  is een verhoging van de normale gemiddelde kerntemperatuur, vaak ten gevolge van een ontsteking. Het is een natuurlijke reactie van het lichaam om zich te verdedigen tegen bacteriën, virussen en andere ziekteverwekkers.

's Ochtends is de lichaamstemperatuur het laagst, 35,8°C in de namiddag het hoogst, 37,4°C.

Boven 38,5 °C spreken we van koorts. Koorts boven 40 °C is gevaarlijk.

Voldoende drinken, een beetje luchten en een weinig koelen helpt.

Onze normale gemiddelde lichaamstemperatuur van 37°C is door betere metingen, ander dieet, vaccins en antibiotica (minder ontstekingen) sinds de 19e eeuw geleidelijk gedaald naar slechts 36,6 °C (2020).

Sinds 150-200 jaar geleden was 37°C gemiddeld onze standaard lichaamstemperatuur. Per tien jaar vermindert deze norm met 0,03 °C. De mogelijkheid dat dit veroorzaakt wordt door betere levensomstandigheden wordt nu vervangen door een verminderde stofwisseling overeenkomend met een half uur minder lichaamsbeweging per dag. (2021, Yegian, U Harvard). 1°C ~ 10% stofwisseling in rust.

♪ *Koortslip: string.*

Gezondheidsparadox: we kunnen steeds beter kleinere afwijkingen opsporen, dus zijn meer mensen 'ziek'. Huisartsen vragen meer testen (= big business), voor alle zekerheid. Volgens die diagnoses wordt je behandeld voor dingen waar je nooit last van zou krijgen.


♪ *Gezond? Dat is iemand die nog niet weet dat hij ziek is.
Dr. Knock van Jules Romains, 1923. Of Big Pharma, anno nu.*



Premier Theresa May spreekt over een eenzaamheidsepidemie. Negen miljoen Britten zijn eenzaam. Tracey Crouch werd minister van Eenzaamheid in januari 2018.

Japan heeft een minister van Eenzaamheid sinds 23 feb. 2021, omdat de zelfmoordcijfers de pan uit swingen.

Eenzaamheid is epidemisch, vooral in geïndustrialiseerde landen, en gelinkt aan sociale media en communicatietechnologie die contact suggereren, maar afvlakken tot 2 dimensies (geur, warmte, kleine spierbewegingen, contact ed. verdwijnen of vervlakken). Nepcontact tast zingeving aan, net als de (zo ervaren) bullshitjobs (zinloos werk).

Eenzaamheid  verhoogt de bloeddruk en het cortisolgehalte in het bloed. Dat beschadigt organen en zorgt voor levensverkortende gezondheidsschade verhoogt.