

## TER PREVENTIE VAN CORONA (Covid-19)

Deze tips zijn ook, en misschien vooral, nuttig voor oudere of verzwakte (bijvoorbeeld chronisch zieke) personen. Ze *verkleinen* de kans dat een besmetting iemand (erg) ziek maakt.

### 1) VERMIJDEN of BEPERKEN: belastende factoren als

- Vervuilde lucht
- Roken
- Wifi en gsm-straling: uitschakelen wanneer dat kan. Je kunt je telefoon verder van je lichaam leggen, of op vliegtuigstand (of 's nachts uit) zetten; dit geldt ook voor draagbare binnenhuistelefoons.
- Ontoereikende voeding en voedingstekorten (zie verder)
- Vaccinaties als ze niet absoluut nú nodig zijn
- Angst. Wat kan helpen is nieuwsconsumptie beperken (één radiojournaal per dag is genoeg, of vijf minuten per dag een kijkje nemen op het internet; je weet dan wat je echt moet weten, zonder de enge beelden erbij). En je concentreren op wat je wél zelf kunt doen – zie hieronder.

### 2) WAT WEL? Je algemene gezondheidstoestand en je immuunsysteem versterken:

- Voldoende rust en slaap
- Voldoende lichaamsbeweging
- Voldoende zonlicht
- Diep blijven ademen (belangrijk voor de longen)
- Ontspanning en plezier
- Vriendschap en liefde, sociaal contact (op alle mogelijke en toegelaten manieren)
- Evenwichtige voeding, eventueel aangevuld met kwaliteitsvolle voedingssupplementen, specifiek gericht op het versterken van het immuunsysteem. *Zie overzicht verderop*: vitamine D bijvoorbeeld is een *must* tijdens alle “donkere” maanden en heeft een enorme impact op het risico om infectieziekten op te lopen.
- Welbepaalde plantenpreparaten die de immuuniteit sterk ondersteunen en de kans op (virale) infecties verminderen. *Zie overzicht verderop*.

**WEERSTAND VERSTERKEN VIA VOEDING** → impact op darmslijmvlies en darmflora, goeie opname van voedingsstoffen, leverontgiftig, beperken vrijeradicalenschade & obesitas

*Let wel: dit zijn algemene tips. De 'ideale' voeding dient individueel afgestemd en hangt onder meer samen met je leefgewoonten, bloedgroep, intoleranties, klachten, medicatie...*

<b>Liever niet:</b>	<b>Liever wel:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suiker (soms in kleine lettertjes) en kunstmatige zoetstoffen (wel: stevia)</li> <li>• Geraffineerde granen (witmeelproducten): zijn verarmd en bevatten bv. geen vitamine E meer</li> <li>• Teveel aan tarwe</li> <li>• Teveel aan koffie, (zwarte) thee, alcohol</li> <li>• Koemelk en -kaas</li> <li>• Teveel aan dierlijke vetten &amp; eiwitten (vlees...)</li> <li>• Ongezonde vetten (geraffineerde; verhitte plantaardige behalve olijf- of kokosolie; teveel omega-6 in verhouding tot omega-3)</li> <li>• Bereide maaltijden</li> <li>• Alles waar je intolerant voor bent (vaak: koemelk, tarwe, soja, sinaasappel, voedingsadditieven)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verse groenten (veel) &amp; fruit (minder), liefst biologisch. → goed vanwege de vezels (darmflora en -ontgiftig), antioxidanten, zuur-base-evenwicht.</li> <li>Groenten met mate koken; verkies stomen of soms rauw. Meer bepaald: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ (donker)groene groenten (vit.A, vit.C, chorofyl)</li> <li>➤ wortel, pompoen (bètacaroteen)</li> <li>➤ paprika's, peterselie (vit.C)</li> <li>➤ ui, prei, knoflook (zwavel; glutathion voor lever <i>maar daarvoor zijn dierlijke bronnen meer geschikt</i>; selenium)</li> <li>➤ kolen als spruiten, broccoli...</li> <li>➤ abrikozen, bessen, druiven, meloen</li> </ul> </li> <li>• (Groten?)deels glutenvrije, volle granen: quinoa, volle rijst, gierst... Voor brood liever rogge, spelt of gerst en nog het liefst desem- ipv gistbrood. Biologisch: kiem (vit.E)!</li> <li>• Peulvruchten</li> <li>• Noten (walnoten!) en zaden (pompoenpitten...)</li> <li>• Kwaliteitsyoghurt &amp; kefir</li> <li>• Groene thee &amp; kruidenthee</li> <li>• Eieren (selenium, zink, vit.A)</li> <li>• Gezonde vetten, met nadruk op omega-3: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ongeraffineerde plantaardige oliën: lijnzaad-, walnoot-, hennep-, chia-, olijf-... Minder zonnebloem-, soja-, maïs-...</li> <li>➤ zeker ook vette vis (ook voor zink, selenium, vit.A)</li> <li>➤ echte boter, <b>kokosvet</b> (specifieke antivirale werking!)</li> </ul> </li> <li>• <b>Spirulina</b> (zie 'supplementen'): combineert ontzettend veel vitaminen (en carotenen), mineralen, andere antioxidanten, chlorofyl, ontstekingsremmende vetzuren...</li> </ul>

*Bronnen van de belangrijkste vitaminen & mineralen nodig voor een goede weerstand & celbescherming (antioxidante werking):*

Vit. D3	Zon (!), ei, vette vis, zuivel (liefst zure zoals yoghurt en kefir; minder: melk).
Vit. A	Dierlijk = bronnen van 'retinol' = eigenlijke vitamine A (nodig): vis, ei, zuivel, lever. Plantaardig = bronnen van bètacaroteen = voorloper vitamine A: donkergroene groenten, gele rode en oranje groenen en fruit, rode palmolie (bio en ongeraffineerd)
Vit. C	Bessen, aardbeien, citrusvruchten, kiwi, paprika's, peterselie, koolsoorten, tuinkers
Zink	Schelpdieren (maar: zware metalen), vis, (rood) vlees, ei, peulvruchten, (cashew)noten & zaden (liefst geweekt of gekiemd) bv. pompoen-, zonnebloem- of pijnboompitten
Selenium	Vis, vlees, ei, look, ui, prei, volle granen, paranoten (!), cashewnoten, chia- en lijnzaad, zonnebloempitten, rogge
Vit. E	Kiem van volle granen (biologische), noten & zaden, ongeraffineerde rode palmolie of tarwekiemolie

## WEERSTAND VERSTERKEN VIA NATUURLIJKE SUPPLEMENTEN (PREVENTIEF)

*Let wel: de juiste samenstelling en kwaliteit van deze supplementen is heel belangrijk voor een goede opname. Er zijn veel minderwaardige producten op de markt. Kies dus een betrouwbaar merk.*

	Algemeen (bacteriën, <b>virussen</b> , schimmels, parasieten)	Specifiek tegen <b>VIRALE</b> infecties
VOEDINGS-supplementen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Vitamine D3</b> (bv. Mannavital): in alle donkere maanden 2000 à 3000 IU/dag, eventueel gecombineerd met zink. In het begin mag de dosis een 10-tal dagen lang hoger, bijvoorbeeld 6000 à 9000 IU/dag, daarna verminderen.</li> <li>• <b>Vitamine A</b> (en carotenoiden in het algemeen) voor een goede slijmvliesbarrière</li> <li>• <b>Vitamine C</b>: sterkere bindweefselbarrière &amp; werking immuuncellen (bv. Bonusan)</li> <li>• <b>Zink</b> (15 à 20 mg/dag): betere werking immuuncellen &amp; barrières</li> <li>• <b>Selenium</b> (100 microgram / dag): werking immuuncellen</li> </ul> <p><i>Er bestaan goeie combinatiesupplementen van deze vitamines + mineralen, bv. 'Immunoton Forte' dat ook kalmegh &amp; umckaloabo (zie 'planten') bevat.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Spirulina</b> (zie 'planten')</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Vitamine D3</b>: zorgt voor aanzienlijk verlaagd risico op virale &amp; luchtweginfecties (bewezen via studies in bijvoorbeeld bejaardentehuizen)</li> <li>• <b>Zink</b>: direct antiviraal. Best samen met <b>selenium</b> en vit.C</li> <li>• <b>Quercetine</b> (bv. Vitals, 500 à 1000 mg/dag): zie elders</li> <li>• <b>Magnesium</b> (100 à 400 mg/dag): versterkt weerstand tegen virussen</li> </ul>
PLANTEN-preparaten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Shii-take</b> (lentinula edodes): meest werkzaam is de gefermenteerde vorm AHCC: activeert de macrofagen, boost NK-cells met 300 à 800% (bv. Vitals)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Shii-take</b> (lentinula edodes), zie links: bewezen werkzaam tegen griepvirus, MRSA, HPV, Lyme...</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Spirulina</b> (bv. Marcus Rorher, de NIET-biologische variant): versterkt slijmvliesbarrière, boost immuuncellen, ontgift, ontzuurt</li> <li>• <b>Knoflook, gefermenteerd</b> (AGE bv. Kyolic van Mannavital): boost enorm de NK-cells &amp; macrofagen</li> <li>• <b>Echinacea pallida</b>, liefst in combinatie met vit.C</li> <li>• <b>Katsklauw</b> (uncaria tomentosa) indien juiste variant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Spirulina</b>, zie links: bevat enkele stoffen die specifiek antiviraal werken (werking vastgesteld tegen griepvirus, CMV, mazelen...)</li> <li>• <b>Gefermenteerde knoflook</b> (AGE, zie links): specifiek preventief tegen griep &amp; luchtweginfecties</li> <li>• <b>Kalmegh</b> (zie elders): preventief tegenover griep</li> <li>• <b>Umckaloabo</b> (zie elders): verhindert binnendringen &amp; vermenigvuldigen van virussen</li> </ul> <p><i>Hier kun je er één uit kiezen in functie van andere gewenste effecten. Bv. AGE om gezonde bloedvaten te bevorderen. Of spirulina als veelzijdige bron van voedingsstoffen, tevens ontzurend en ontgiftend...</i></p>
ANDERE	<p><b>Probiotica:</b> versterken de darmflora. Zeker nuttig na een antibioticakuur of bij gebruik van maagzuurremmers. Bv. van Mannavital: Darmoton (= incl vezels) of Kyo Dophilus Multi 9.</p>	

## WAT ALS JE TOCH BESMET EN/OF ZIEK BENT?

Er bestaan gelukkig heel wat natuurlijke, effectieve manieren die je lichaam kunnen **ondersteunen** mocht je toch “corona krijgen”. Meestal zijn ze ook nog eens heel goedkoop. Hun werking is in toenemende mate wetenschappelijk bewezen.

Je arts heeft meer mogelijkheden ter beschikking: zie bijvoorbeeld het [overzicht van het team van Docs4OpenDebate](#). Het onderstaande gaat enkel over wat je zelf kunt doen.

**DISCLAIMER: let op, deze tips vervangen geen medisch advies! Ze zijn enkel aanvullend & ondersteunend. Bij ziekte dien je eerst en vooral een arts te raadplegen.**

Een greep:

- De werking van **hoge dosissen vitamine C (!)** bij (virus)besmettingen en luchtweginfecties wordt nu ook door “klassieke” wetenschappers erkend.
- Aangezien de toestand van de darmflora een belangrijke rol lijkt te spelen bij corona, kunnen **probiotica** nuttig ingezet worden.
- **Quercetine**: sterke antivirale werking.
- Siroop van de **vlierbes** (‘vliersiroop’) heeft een sterke, bewezen antivirale werking die onder meer berust op de “Ribosome Inactivating Proteins” die virussen beletten zich verder te reproduceren.

→ *hieronder: overzicht “NUTTIGE SUPPLEMENTEN EN PLANTENPREPARATEN”*

## NUTTIGE SUPPLEMENTEN EN PLANTENPREPARATEN BIJ OPGELOPEN VIRALE INFECTIE (GRIEP, CORONA...):

**DISCLAIMER: let op: het onderstaande bevat louter aanvullende, algemene informatie en kan nooit medisch advies vervangen! Bij ziekte is het nodig een arts te raadplegen, voor een juiste diagnose en behandeling.**

- Doorgaan met **spirulina** en **vitamine D3** (zie elders), zelfs iets hoger gedoseerd. Ook met vitamines A en C, en zink en selenium. Eventueel ook met **shii-take** (AHCC), kokosvet (3 eetlepels per dag) en **probiotica**.
- **VITAMINE C** (*details op de volgende pagina*) in hoge dosis (bv. Bonusan)
- **QUERCETINE** (wat onder meer in uien zit): eerder succesvol ingezet tegen zika en ebola (zie de Canadese viroloog [Michel Chrétien](#)), meer bepaald gunstig bij zwaar [longlijden](#). Remt de opname van virussen in de cel, en bevordert de opname van **zink** (zie boven), waardoor quercetine met zink een ideale combinatie vormt.
- **Vlierbes** (sambucus nigra, best zonder toegevoegde suiker bv. vliersiroop van Ladrôme, 4 x 15 ml / dag): bewezen sterk afremmend op griep en griepachtige aandoeningen
- Indiase gentiaan = '**kalmegh**' = andrographis paniculata (soms ook 'Indiase echinacea' genoemd, maar sterker dan de klassieke echinacea): werkzaam bij luchtweginfecties; bewezen afremming van virussen bv griep
- Pelargonium sidoides = **umckaloabo** : bewezen werkzaam tegen virale infecties van de luchtwegen, zoals bronchitis. Daarom relevant ivm 'corona' dat vaak met zwaar longlijden gepaard gaat (hoewel de oorsprong in het bloed zou liggen: 'hypoxie').  
→ *kalmegh + umckaloabo vind je gecombineerd in 'Immunoton Forte' van Mannavital*
- **Gefermenteerde knoflook** (AGE, zie elders): sterk bewezen werkzaam
- **Hibiscusthee**: bewezen werkzaam tegen verschillende virussen
- Bepaalde **essentiële oliën** (*details op de volgende pagina*): voorzichtigheid is geboden, raadpleeg een aromatherapeut.

## **Wat meer details: VITAMINE C**

Bij opgelopen corona-infectie wordt aangeraden meteen hoge dosissen vitamine C in te nemen.

[Deze virologe](#) zegt bijvoorbeeld: “Informatie uit China toont dat zodra je besmet blijkt, het goed is heel hoge dosissen te nemen om niet in een kritische situatie te raken.” Dat betekent: verschillende *grammen* (1 gram = 1000 milligram) per dag.

Een goede vorm is de poedervorm van kwalitatieve merken als Bonusan of Mannavital. Dokter [Gert Schuitemaker](#) (geciteerd door Richard de Leth): “Vitamine C ondersteunt uw immuunsysteem.

Vitamine C helpt het virus te doden en vermindert de symptomen van infectie.” Hoeveel? Sommige dokters zeggen: “Vijf à tien gram per dag, liefst in drie dosissen verspreid over de dag.” [Dr. Geert](#)

[Verhelst](#) schrijft, met verwijzing naar een studie over de inzet van vitamine C bij acute luchtweginfecties: “6 maal 1 g vitamine C om het uur de eerste ziektedag, gevolgd door de inname van 3 maal 1 g vitamine C de volgende dagen.” Anderen spreken van 2 gram om het uur op de eerste ziektedag. Hoe dan ook, onthoud dit:

- 1) vitamine C staat bekend als erg veilig, ook in hogere dosissen; krijg je er vanaf een bepaalde dosis diarree van, dan betekent dit dat jouw ‘tolerantiedrempel’ bereikt is en dat je de dosis moet verminderen (bijvoorbeeld halveren, dus niet stoppen);
- 2) vitamine C kun je nemen zodra symptomen optreden, maar vervangt geen medisch advies!

Ook [deze Vlaamse arts](#) houdt er een warm pleidooi voor en licht tevens de intraveneuze toepassing (door artsen) toe, waarvan ze het protocol gratis ter beschikking stelt. Zie ook [hier](#) en [hier](#).

## **Wat meer details: essentiële oliën**

“Zo kan een orale inname van oregano-olie (op voorschrift, bv drie maal daags een druppel op een neutrale tablet of een lepel honing) in combinatie met een lokale toepassing van de essentiële oliën van ravintsara (*Cinnamomum camphora* CT cineol) en eucalyptus radiata, zeer goede resultaten opleveren. Je verdunt bv van elk van die twee laatstgenoemde oliën 3 druppels in een basis van neutrale olie en daar worden de borst en de bovenrug mee gemasseerd. Dit doe je 4 à 6 maal per dag gedurende 3 dagen.” (uit [het genoemde document](#) van dr. Geert Verhelst)