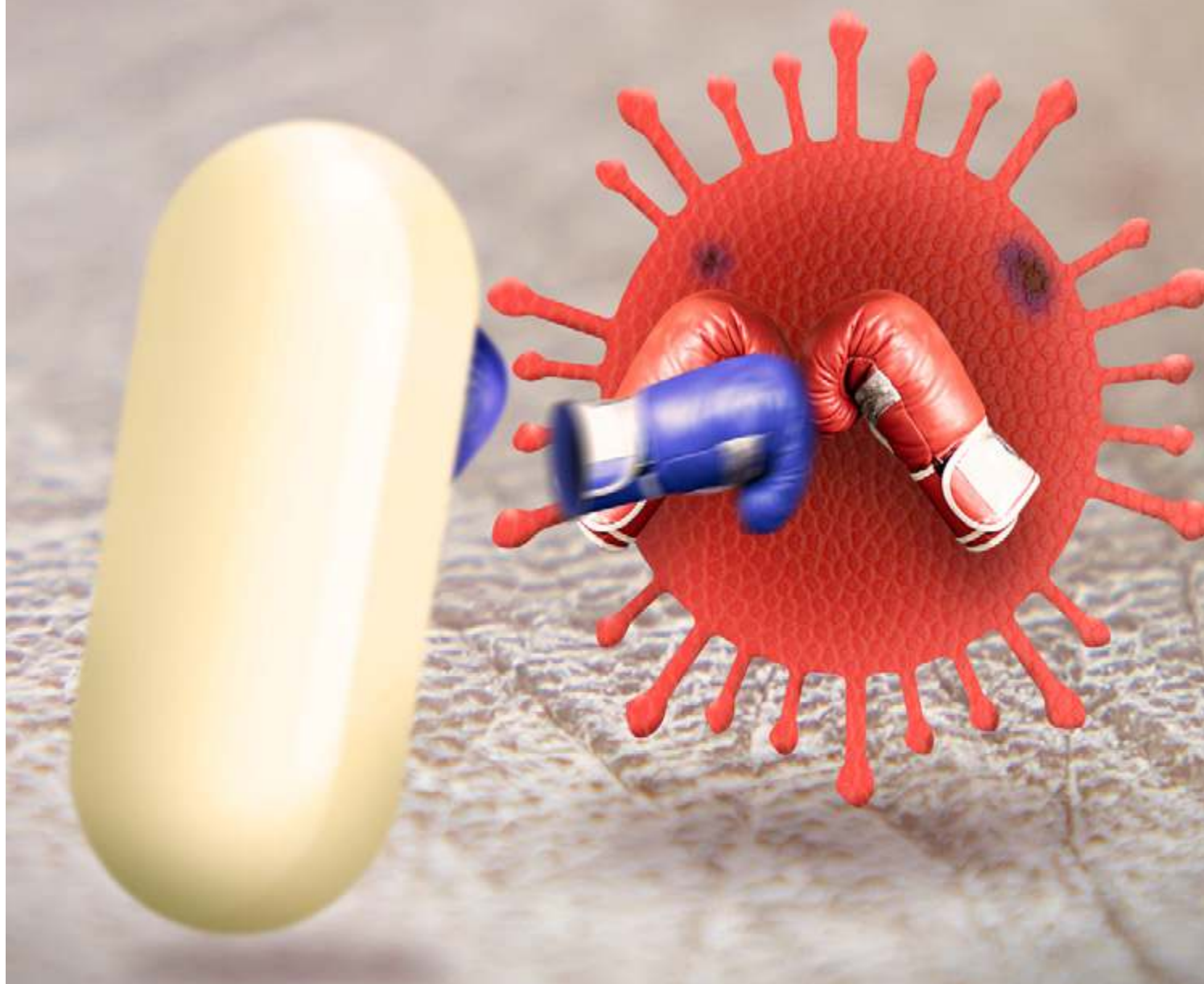


Eerste Hulp Bij *Preventie Corona*

Versterk je afweer met deze bewezen stappen



Dossier

drs. Richard de Leth





Disclaimer:

Dit dossier is geschreven voor gezonde personen. Dit dossier is geen vervanging van een arts. Ga als je ziek bent en/of medicijnen slikt naar de huisarts of in overleg met hem naar een arts die gespecialiseerd is op het gebied van voeding en leefstijl, zoals bijvoorbeeld een orthomoleculair arts.

De gegevens in dit dossier zijn geen medisch advies. Dit dossier is bestemd om jouw kennis te vergroten. De inhoud of een deel hiervan is eventueel te bespreken met je (*huis*)arts.

Je mag alles uit deze uitgave verveelvoudigen of openbaar maken door middel van druk, fotokopie, digitalisering, microfilm of op welke manier dan ook, onder vermelding van de bron en de auteur.

Met het grootste respect ben ik zo vrij geweest u te tutoyeren.



Waarom dit dossier?

De wereld is al weken in de ban van het Corona-virus. Het maakt niet uit waar je ter wereld bent, iedereen lijkt het erover te hebben. Vanuit China is het virus inmiddels in Europa en ook in Iran en de VS lijkt de [opmars](#) niet te stuiten.

Bedrijven en scholen sluiten hun deuren, supermarkten zijn gesloten en straten zijn leeg. Angst regeert. Is dit terecht?

Als professional – maar natuurlijk ook als mens – heb ik mij de laatste week in dit virus verdiept. Ik vond veel waardevolle bronnen en inzichten die ik graag met je wil delen. Het vergroot het bewustzijn en geeft meer macht om jouw afweer te versterken.

Want dat is zeker mogelijk, maar hoor je niet via de officiële instanties. In dit dossier bied ik je graag een breder perspectief op het virus.

Wat meldt het RIVM wel?

Het [volgende](#):

In de regio Wuhan in China startte in december 2019 een uitbraak van een nieuw coronavirus, ook wel SARS severe acute respiratory syndrome -CoV coronavirus -2 genoemd. Het virus kan de ziekte COVID-19 veroorzaken. De meeste patiënten met dit virus hebben koorts en luchtwegklachten. Samen met de Wereldgezondheidsorganisatie WHO onderzoeken de Chinese autoriteiten het coronavirus. Wereldwijd worden er maatregelen genomen om verdere verspreiding van het virus tegen te gaan.

Wat is nu de officiële naam van het nieuwe coronavirus?

Er bestaan verschillende coronavirussen – virussen die er uitzien als een kroon (= latijn voor corona). Bekende voorbeelden zijn MERS en SARS. In december 2019 brak een nieuw coronavirus uit in China. Het International Committee on Taxonomy of Viruses (ICTV) heeft dit specifieke virus SARS severe acute respiratory syndrome -CoV coronavirus -2 genoemd. Deze naam is gekozen omdat het virus hoort bij de familie van SARS-gerelateerde coronavirussen. SARS staat voor Severe Acute Respiratory Syndrome, vrij vertaald ernstig acuut ademhalingsyndroom. Van dit virus word je ziek en die ziekte heet officieel COVID-19. Deze naam is gekozen door de WHO. De toevoeging '19' verwijst naar het jaar 2019, toen het voor het eerst werd ontdekt.

Kan iemand zonder symptomen het nieuwe coronavirus (COVID-19) overdragen?

Het nieuwe coronavirus wordt overgedragen door hoesten en niezen. Tot nu toe lijkt de overdracht van het virus door iemand zonder deze klachten een kleine rol te spelen. Het virus gaat van de een naar de ander door te hoesten of te niezen. Hoe zieker iemand is, hoe meer virus hij kan verspreiden. Door hoesten en niezen brengt hij het virus uit neus, keel of longen naar buiten. Via kleine druppeltjes komt het virus zo in de lucht. Als andere mensen die druppeltjes inademen of bijvoorbeeld via de handen in de mond, neus of ogen krijgen, kunnen zij besmet raken met het virus.

Hoe snel kun je genezen na een besmetting?

Dit is afhankelijk van de ernst van de klachten. Mensen met milde klachten genezen sneller (na een paar dagen). Mensen die in het ziekenhuis zijn opgenomen, hebben over het algemeen meer tijd nodig om te herstellen (soms weken).



Wat kan ik doen om verspreiding van het nieuwe coronavirus (SARS-CoV-2) te voorkomen?

De belangrijkste maatregelen die mensen kunnen nemen om verspreiding van het coronavirus te voorkomen, zijn heel simpel. Deze maatregelen gelden voor alle virussen die griep en verkoudheid kunnen veroorzaken. Het is dus altijd belangrijk om deze op te volgen.

Het zijn:

- Was je handen regelmatig met water en zeep
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog
- Gebruik papieren zakdoekjes

Wat lees je in de media?

Alle bovenstaande adviezen richten zich op het verbeteren van de hygiëne, dus de kans verkleinen om door anderen besmet te worden. De mondkapjes vliegen zelfs zo snel de winkel uit dat [tandartsen](#) mogelijk straks hun werk niet meer kunnen doen. Hetzelfde geldt trouwens voor [huisartsen](#). Ook vliegen mondkapjes de [bouwmarkten](#) uit. Hoogleeraar medische microbiologie Bert Niesters zegt trouwens over het [gebruik van mondkapjes](#): 'Tegen virussen helpt het niet, het is een schijnveiligheid.'



[Fabrikanten](#) van desinfectiemiddelen kunnen de enorme vraag niet meer aan. Bij veel [drogisterijen](#) is de desinfecterende handgel inmiddels uitverkocht.



Een foto van De Kruidvat in Nijmegen

Sommige mensen hebben bijvoorbeeld extra mondkapjes en desinfecterende handgel ingekocht om dit met [dikke winst via Markplaats](#) aan te bieden. Zelfs de [Britse koningin Elizabeth](#) droeg voor het eerst handschoenen bij het uitdelen van lintjes en ridderschappen in Buckingham Palace afgelopen week.

In veel supermarkten zijn mensen al aan het hamsteren. **'Het lijkt wel kerst.'**

Het zijn allemaal signalen dat mensen er alles aan doen om zichzelf beter tegen de buitenwereld te beschermen, dus om de besmettingskans te verkleinen.

Op het moment van schrijven zijn er in Nederland **82 mensen** besmet. Volgens **microbiologen** is er een kans op een epidemie. Het lijntje totdat er een **massahysterie** uitbreekt lijkt soms dun.

Via deze link vind je een artikel van de Volkskrant waarin de actuele wereldwijde verspreiding van het coronavirus zichtbaar is (*totaal aantal besmettingen, aantal genezingen en aantal overledenen*).



Welke groepen zijn er het meest vatbaar?

Volgens de **huidige inzichten** komt de ziekte nauwelijks voor onder kinderen, en treft de aandoening vooral vijftigers (22 procent van de gevallen), zestigers en zeventigers (beide 10 procent van de gevallen). De kans om te overlijden aan de ziekte loopt steil op met de leeftijd: nul procent onder jonge kinderen, minder dan 1 procent bij mensen onder de 50, 8 procent bij 70-plussers en bij 80-plussers zelfs zo'n 15 procent. En vooral onder diabetici en mensen met hart- en vaatziekten is de sterfte flink verhoogd.

In het Parool las ik van de week trouwens **een interview** met een van de Nederlanders die met corona was gediagnosticeerd en inmiddels is genezen. Ze zegt: 'Van het coronavirus heb ik zelf niet veel last gehad, misschien zelfs nog wel minder dan een normale griep. Nu na twee dagen ben ik er eigenlijk wel weer bovenop. Maar waar ik écht ziek van ben, dat zijn de reacties op sociale media.'

Wat ontbreekt er in de huidige communicatie?

Een pro-actief plan om jezelf van binnenuit te versterken en te beschermen tegen het coronavirus.

Het is de eeuwenoude discussie tussen Pasteur en Bernard. Voor het jaar 1900 waren infectieziekten de belangrijkste doodsoorzaak. Pasteur zei dat het probleem lag bij de bacterie of het virus. Bernard had een andere mening. Hij vond dat het interne milieu in het lichaam de bepalende factor is of iemand vatbaar is voor besmetting of niet. Op zijn sterfbed zou **Pasteur** erkend hebben dat Bernard gelijk had.



De interne omgeving is dus mogelijk belangrijker dan de externe omgeving. En dat is het probleem. In de huidige berichtgeving ontbreken adviezen om de interne omgeving in het lichaam te versterken. Dit is niet helemaal waar, want de Volkskrant schreef recent:

“Is er een behandeling?

Nee. Tegen een virus bestaat geen medicijn: het enige wat erop zit, is het laten uitrazen, totdat het eigen immuunsysteem de juiste moleculaire ‘sleutel’ vindt om de virusdeeltjes vast te pakken en ze te doden.

Wat wel kan, is het lichaam een handje helpen met zijn innerlijke gevecht. Rust houden, goed drinken, eventueel de pijn stillen en de koorts dempen. En, bij de ziekste patiënten, de longen op gang houden met extra zuurstof of beademingsapparatuur.

Wetenschappers zijn hard op zoek naar medicijnen. Er zijn aanwijzingen dat interferon iets helpt, een middel dat het afweersysteem opjut, maar dat wel veel bijwerkingen heeft. Andere artsen proberen het met lopinavir en ritonavir, middelen tegen hiv, met het malariamedicijn chloroquine of het ebolamedicijn remdesivir: allemaal middelen waarvan de werking tegen het virus momenteel wordt onderzocht.”

Ook wordt er naarstig gezocht naar een vaccin.

Nu ben ik groot voorstander van de reguliere geneeskunde. Ik heb mijn doctoraal geneeskunde in 2007 aan de Vrije Universiteit in Amsterdam behaald. Toch is het jammer dat de reguliere geneeskunde de mogelijkheden en oplossingen van de orthomoleculaire geneeskunde niet of onvoldoende onderzoekt. En dat de media hier helemaal geen aandacht of podium voor geeft.

Want daar is zeker reden toe.

Een ander orthomoleculair perspectief

Na mijn opleiding geneeskunde ben ik mij meer in preventie en leefstijl gaan verdiepen. Vooral hoe je het zelfherstellend vermogen van je lichaam met natuurlijke oplossingen kunt versterken.

Het leidde in 2012 tot mijn eerste boek [OERsterk: Gezond, fit en slank volgens de natuur.](#)

Het boek groeide uit tot een leefstijlplatform.

Samen met mijn team is het onze missie dat in 2022 één miljoen mensen een beter leven hebben door middel van de juiste zelfzorg.

Om dit doel te bereiken verspreiden we veel gratis educatie ([blogs](#), [video's](#) en [podcasts](#)), waaronder dit dossier.

Ik vind het enorm jammer dat patiënten op dit moment niet de beste zorg krijgen. De reguliere en complementaire wereld werken namelijk niet samen (*en vechten elkaar vaak de tent uit*).

In dit dossier wil ik beide werelden samenbrengen. Ik presenteer je graag wat ik de afgelopen week heb gevonden, inclusief bronvermeldingen. Voel je vrij om er iets of niets mee te doen. Dat is jouw keuze.

Wil je dit dossier na de laatste pagina ritueel verbranden? Ga je gang (wel zonde om je computer in de fik te steken, dus print het dossier dan eerst uit)



Wil je het dossier in jouw omgeving verspreiden? Ga je gang.

Terug naar de inhoud

Er zijn twee verschillende groepen mensen:

1. Mensen die met het coronavirus zijn besmet
2. Mensen die niet met het coronavirus zijn besmet.

Behoor je tot de eerste groep als je dit leest? In China hebben [hoge doses vitamine C](#) (intraveneus, dus in de bloedbaan via een infuus) goede positieve effecten laten zien bij patiënten met het coronavirus. Ook het [Reformatorisch Dagblad](#) besteedde er aandacht aan.

Dit dossier richt zich vooral op de tweede groep, dus mensen die (nog) niet besmet zijn (en de kans zoveel mogelijk willen verkleinen). Het leven is niet maakbaar, maar wel stuurbaar.

Laten we deze macht gebruiken.

[Verschillende orthomoleculaire stoffen](#) kunnen de afweer versterken, ook specifiek bij het coronavirus. De hoofdrolspeler blijft vitamine C. Volgens enorm veel internationale experts – waaronder mijn gewaardeerde collega Gert Schuitemaker uit ons land - is vitamine C essentieel. Hierbij een citaat van Gert Schuitemaker:

*“Vitamine C ondersteunt uw immuunsysteem.
Vitamine C helpt het virus te doden en vermindert de symptomen van infectie.
Het is geen COVID ‘remedie’, maar niets is dat.
Het kan echter uw leven redden en zal de ernst van de infectie zeker verminderen.*

Als iemand je vertelt dat het niet bewezen is, overweeg dan twee dingen:

1. *Het is bewezen dat niets tegen COVID-19 werkt, omdat het een nieuw virus is.*
2. *Vitamine C heeft gewerkt tegen elk virus, inclusief griep, longontsteking en zelfs poliomyelitis.*

Wat te doen

Als je niets anders doet, begin dan meteen met vitamine C; minimaal 3 gram per dag, verspreid over de dag. Dat is een capsule van 1.000 milligram om de 8 uur, of een afgestreken theelepel poeder opgelost in een halve liter water, de hele dag gedronken.

Als je slim en gemotiveerd bent, doe dan alle andere dingen die worden aanbevolen in onze [vorige versie](#) Vitamine C beschermt tegen Coronavirus.

Wanneer en als u een ‘bug’ tegenkomt dat mogelijk COVID-19 is, verhoogt u gewoon uw vitamine C-inname: een afgeronde theelepel (dat is 4 tot 5 gram) in water (die u helpt gehydrateerd te houden) om de 3 of 4 uur. En blijf het nemen.

Raadpleeg je een arts? Isoleer je jezelf? Ja en ja. Natuurlijk doe je dat; dat is jouw plicht jegens anderen.

Vitamine C en de andere maatregelen zijn wat u voor uzelf doet.”

De artsen van de Orthomolecular Medicine News Service en de International Society for Orthomolecular Medicine dringen aan op een op voedingsstoffen gebaseerde methode om symptomen voor toekomstige virale infecties te voorkomen of te minimaliseren. De volgende goedkope aanvullende niveaus worden aanbevolen voor volwassenen; voor



kinderen verminder deze in verhouding tot het lichaamsgewicht:

- Vitamine C: 3000 milligram (of meer) per dag, in verdeelde doses.
- Vitamine D3: dagelijks 2000 internationale eenheden. (Begin met 5.000 IE / dag gedurende twee weken en verminder dit vervolgens tot 2.000)
- Magnesium: 400 mg per dag (in citraat-, malaat-, chelaat- of chloridevorm)
- Zink: 20 mg per dag
- Selenium: 100 mcg (microgram) dagelijks

Van vitamine C [1], vitamine D [2], magnesium [3], zink [4] en selenium [5] is **aangetoond** dat het het immuunsysteem tegen virussen versterkt.”

Enkele goede orthomoleculaire merken zijn: AOV, Bonusan, Orthica, Vitals en Solgar. Via het internet vind je veel verschillende aanbieders.

Inzoomen op vitamine C

In China blijkt DSM **106 miljoen vitamine C-pillen** aan de ziekenhuizen in en rond Wuhan te hebben gedoneerd.

Want hoeveel vitamine C en welke vorm kun je het beste nemen? De website van **Fit met Voeding**, van Dr. G. Schuitemaker biedt antwoord. Je leest op zijn website onder meer:

“ALGEMEEN

Welke vitamine C adviseer ik tegen virusziekten als COVID-19/coronavirus?

Waar gaat het om bij gebruik van vitamine C bij virusziekten? Zo snel mogelijk een voldoende hoge vitamine C-bloedspiegel te verkrijgen en deze bloedspiegel te handhaven gedurende de hele ziekteperiode. Daarom:

1. zo snel mogelijk, bij de eerste symptomen, vitamine C nemen
2. dosering in vele grammen vitamine C, afhankelijk van de ernst van de ziekte (1 gram = 1000 mg)
3. gedurende de gehele ziekteperiode

Dit impliceert dat preventief 3 x 1000 mg, verdeeld over de dag, vitamine C een belangrijke maatregel is om zich al in een zo vroeg mogelijk stadium te weren tegen COVID-19/coronavirus.

Aanbeveling voor wat betreft preventie voor kinderen

Tip: meng poeder van ascorbinezuur of natriumascorbaat in iets van voeding, bijvoorbeeld yoghurt, verdeeld over de dag in hoeveelheden per dag:

- tijdens borstvoeding: 100 mg
- tijdens flesvoeding: 100 – 300 mg (van 0-1 jaar, max. 100 mg per leeftijdsmaand)
- na borstvoeding: 100 – 300 mg (van 0-1 jaar, max. 100 mg per leeftijdsmaand)
- 1 – 3 jaar oud: 1000 mg
- 4 – 8 jaar oud: 1500 mg
- 8 – 12 jaar oud: 2000 mg

Bij te losse ontlasting, dosering minderen (zie kopje ‘EXTRA - darmtolerantie’ op de volgende pagina) In geval van vermoeden SARS-Cov2, (huis)arts raadplegen en doseren tot darmtolerantie.



VORMEN

* *Tabletten. Met zo weinig mogelijk andere (hulp)stoffen in het tablet. Dit zijn witte tabletten, want vitamine C is een wit poeder.*

* *Poeder. Tabletten zijn handig bij het innemen, maar feitelijk is pure vitamine C-poeder het beste: als ascorbinezuur of als natriumascorbaat. Nadeel van poeder is dat het onhandiger en moeilijker te doseren is.*

Let op: *ascorbinezuur is zuur en is beter dat het niet in contact komt met tandglazuur. Daarom poeder op een theelepeltje midden op de tong en dan met glas water doorslikken.*

* *Synthetische vitamine C (is een wit poeder). Dat het gaat om synthetische vitamine C, is niet erg. Synthetische vitamine C is namelijk natuur-identiek (L-ascorbinezuur).*

Toelichting. Alle vitamine C in supplementvorm is synthetische vitamine C. Tenzij op het etiket staat vermeld dat het gaat om natuurlijke vitamine C én de bron wordt vermeld. Bijvoorbeeld rozenbottelextract (rijk aan vitamine C) of AMLA-poeder (poeder van de Indiase kruisbes, ook rijk aan vitamine C). Maar deze supplementen zijn toch niet geschikt voor onze doeleinden, omdat de dosering te laag blijft. En als je er veel van neemt (is overigens ook prijzig), dan krijg je te veel van de overige stoffen binnen, hoe gezond die ook mogen zijn.

* *liposomale vitamine C Dit supplement is een gel, geen tablet of poeder. Met dit supplement is het mogelijk om oraal hogere vitamine C-bloedspiegels te halen. Maar niet alle liposomale vitamine C is even goed van kwaliteit.*

NIET geschikt voor ons doel (tegen virusziekten):

* *natuurlijke vitamine C (zie boven)*

* *vitamine C samen met andere stoffen zoals bioflavonoïden (bijv. hesperidine), rozenbottelextract, etc. De bijkomende stoffen zijn niet per se nodig. Het gaat louter om de vitamine C. Maar in doseringen onder de 10 gram (10 tabletten van 1000 mg) vitamine C vormen deze hulpstoffen geen probleem.*

* *Time Release tabletten (met vertraagde afgifte, TR, SR). De opname vanuit de darm is vertraagd en dat is wat je juist niet wilt.*

* *Ester-C. Er is bijzonder weinig onderzoek gedaan met deze gepatenteerde vorm van vitamine C. Het is voor een groot deel vitamine C gekoppeld aan calcium (calciumascorbaat). De calcium-inname wordt te hoog. Er is geen verschil tussen Ester-C® en gewone vitamine C-tabletten met betrekking tot de opname en uitscheiding van vitamine C in de urine (bron: [Linus Pauling Institute](#)).*

* *Zuig- en bruistabletten (met bv. 500 of 1000 mg vitamine C). Deze supplementen bevatten veel hulp- en/of smaakstoffen, die volledig overbodig zijn en een belasting kunnen vormen voor het lichaam.*

EXTRA

- *Wijze van gebruik van vitamine C gedurende de periode van ziekte: Volg het principe van de darmtolerantie. Dit staat beschreven op pagina 48 van **Het Gouden Boekje voor de Gezondheid - dr. Gert Schuitemaker**. In hetzelfde hoofdstuk van het boek (hoofdstuk 4) meer orthomoleculaire achtergronden over vitamine C. [Klik hier](#).*
- *In geval van maagklachten als gevolg van het slikken van vitamine C als ascorbinezuur. Neem dan natriumascorbaat, ook wel kortweg ascorbaat. Er zijn ook andere ascorbaten,*



zoals magnesiumascorbaat en calciumascorbaat. Die kun je niet gebruiken voor dit doel tegen virusziekten. Dan krijg je te veel calcium en magnesium binnen. Natrium is wat dit betreft geen probleem.

- Dat vitamine C de kans op nierstenen vergroot is een oud verhaal dat achterhaald is.

BELANGRIJK!

In geval van ziekte, in het bijzonder in geval van nierschade en darmziekten:

ondanks dat vitamine C één van de minst toxische stoffen is (bij een teveel verdwijnt het met en door diarree uit het lichaam), is het nodig om een (orthomoleculair) arts te raadplegen die ervaring met en verstand van toepassing hoge doseringen vitamine C heeft (reguliere artsen/specialisten weten over het algemeen bijzonder weinig over vitamines en voeding). Bijv. [via deze link](#).”

Vitamine C-supplementen kunnen een negatief effect hebben bij mensen met hemochromatose, waarbij ijzerstapeling plaatsvindt. Vitamine C verhoogt de opname van ijzer, waardoor er nog meer stapeling plaatsvindt. Vitamine C-suppletie wordt daarom afgeraden bij [hemochromatose](#).

Ook vitamine D-supplementen kunnen in uitzonderlijke gevallen een negatief effect hebben. Denk hierbij aan de auto-immuunziekte Sarcoidose, waarbij er regelmatig een verhoogde hoeveelheid actief vitamine D in het bloed aanwezig is. Vitamine D-supplementen kunnen de hoeveelheid actief vitamine D nog meer verhogen bij mensen met Sarcoidose, waardoor verkalking kan ontstaan. Dit kan blijvende schade opleveren. Wees daarom voorzichtig met vitamine D-supplementen bij Sarcoidose. Als je toch vitamine D-supplementen wilt gebruiken, raadpleeg dan je arts en laat hem/haar de hoogte van jouw actieve vitamine D-waarde in het bloed meten om te kunnen bepalen of vitamine D-suppletie veilig is. Bron: <https://sarcoidose.nl/blogs-van-helga/calciumpiek/>. Een verhoogde actieve vitamine D-waarde en kans op verkalking kan ook voorkomen bij ontstekingsziekten van de darmen (Crohn en Colitis) en lymfoproliferatieve ziekten. Bron: Lips, P. (2007). Relative value of 25 (OH) D and 1, 25 (OH) 2D measurements. *Journal of Bone and mineral Research*, 22(11), 1668-1671.



Van supplementen naar leefstijl

Supplementen kunnen een waardevolle ingang zijn om het immuunsysteem van binnenuit te versterken. Supplementen zijn een aanvulling op het eetpatroon. Het eetpatroon is een onderdeel van het leefpatroon, waar verder het beweegpatroon, ontspanpatroon, slaappatroon en denkpatroon ook onderdeel van zijn.

Ik schreef eerder dat voor het jaar 1900 infectieziekten de belangrijkste doodsoorzaak waren. Na het jaar 1900 zijn dat welvaartsziekten geworden.

Onze genen snappen geen bal van ons gedrag. Vanuit deze mismatch ontstaan welvaartsziekten.

Als je een auto of Ikea-kast koopt krijg je een handleiding. Helaas worden wij zonder handleiding geboren. Je moet je eigen antwoorden vinden – vaak door schade en schande. De basis is dat je begrijpt wat je lichaam nodig heeft om optimaal te functioneren. En dat je begrijpt waarom onze huidige leefomgeving de kans veel groter maakt om zwakker in plaats van sterker te worden.

Onze handleiding is door de evolutie geschreven. De meeste mensen leven tegen hun handleiding in en komen pas in actie als er klachten optreden.

Het moderne leven is één groot conflict met de genen, door de overkill aan:

- kunstmatige voeding
- inactiviteit
- belichting
- slaaptekort
- chronische stress
- gifstoffen
- psycho-emotionele stress

De moderne tijd lokt dus ongezond gedrag uit.

We kiezen voor een lekker, makkelijk en comfortabel leven. We creëren een zwaar en oncomfortabel leven.

Het zorgsysteem kraakt aan alle kanten. De focus ligt op medicijnen en nazorg in plaats van op leefstijl en preventie.

Een gemiste kans, want je kunt preventief enorm veel doen om jouw gezondheid te versterken. Is je lijf je lief, versterk hem dan pro-actief.

Gezond leven is een levenslange reis, geen statisch eindpunt. Vanuit OERsterk helpen wij je graag naar een beter leven.



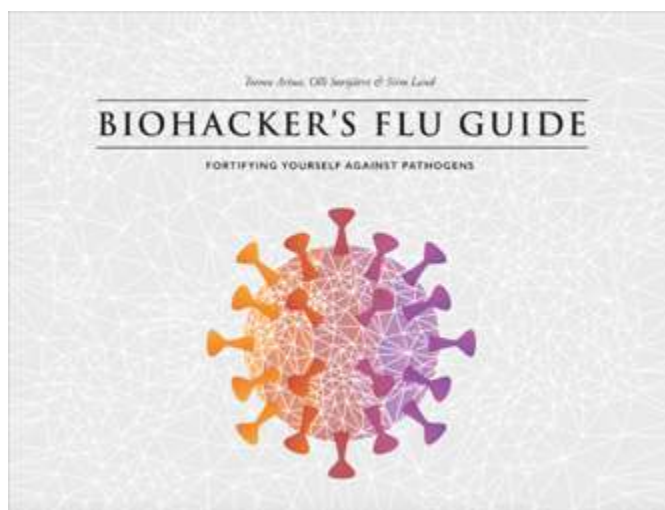
Een gezonde leefstijl ter versterking van je afweer

Met alles wat je eet, doet en denkt maak je jouw immuunsysteem sterker of zwakker. Je kunt allerlei leefstijlinterventies gebruiken om het immuunsysteem sterker te maken.

De auteurs van het Biohacker's Handbook hielden afgelopen week een sterk webinar, [klik hier](#) voor de replay.



Ook geven ze op dit moment hun Biohackers Flu Guide gratis weg, [klik hier](#).



Een aanrader als je net als ik een gezondheidsfreak bent. Dit komt er aan bod:

TABLE OF CONTENTS

5	INTRODUCTION	21	COMMON SUPPLEMENTS AND DRUGS THAT SHOW NO PROMISE IN INFECTION PREVENTION
10	TRANSMISSION & AMPLIFICATION OF ZOO NOTIC DISEASES	33	STRATEGIES FOR STRENGTHENING THE IMMUNE SYSTEM
12	BASICS OF THE IMMUNE SYSTEM	30	TECHNOLOGICAL TOOLS FOR REDUCING PATHOGEN EXPOSURE
15	PREPARATION OF YOUR BODY WITH NUTRITIONAL INTERVENTIONS	43	RECOMMENDED PRACTICES IN PUBLIC PLACES
17	NUTRIENTS RELEVANT TO THE IMMUNE SYSTEM	44	DETECTING AN INFECTION
22	FOODS, SUPPLEMENTS AND HERBS RELEVANT FOR THE IMMUNE SYSTEM	45	LABORATORY TESTING AND SELF-QUANTIFICATION
27	TOP ADAPTOGENS AND MEDICINAL MUSHROOMS THAT SUPPORT THE IMMUNE SYSTEM	46	RECIPES FOR INCREASING YOUR RESILIENCY
29	FOODS AND SUBSTANCES THAT WEAKEN THE IMMUNE SYSTEM	50	CONCLUSION
		51	SOURCES

Enkele krachtige tips uit deze gids:

- slik zink, vitamine D3, vitamine C en selenium
- eet zoethout, bessen, veel groente, de look-familie (*bloemkool, broccoli, prei, knoflook, ui, bladgroentes, eieren*), olijfolie, oregano en andere kruiden



- drink kruidentheeeën (*onder andere groene thee of zwarte thee*)
- vermijd roken, overmatig alcoholgebruik, omega 6-oliën (*dus kunstmatige pakjes en zakjes*), gluten en granen (*dus brood, koekjes en pasta*), suiker en bewerkte voeding
- de volgende leefstijlinterventies hebben positieve effecten op het immuunsysteem: matige intensieve beweging (*niet te intensief, dat verzwakt het immuunsysteem op de korte termijn*), regelmatig saunabezoek, koude-exposure, intermitterend fasting, blootstelling aan zonlicht, stressreductie en voldoende slaap

Als je ons al langer volgt, weet je dat bovenstaande adviezen al jaren in onze diensten en producten terugkomen. Het functioneren van het immuunsysteem hangt zelfs **samen met je emoties**, dus zorg dat zowel negatieve als positieve emoties vrijuit kunnen stromen.

Afsluitende overdenking

Ik hoop dat ik je in dit dossier heb mogen informeren en inspireren om jouw afweer zowel van buitenaf als binnenuit te versterken.

Het zijn adviezen die ik inmiddels in mijn leven – en natuurlijk ook in dat van mijn team – heb geïntegreerd.

De revolutie ligt in:

- een gebalanceerde leefstijl (*voeding, beweging, ontspanning, slaap en mindset*)
 - de juiste supplementen (*vitamine C, vitamine D3, zink, selenium en magnesium*), in de volgende doseringen voor volwassenen: (*voor kinderen: verminder deze in verhouding tot het lichaamsgewicht*).
- Vitamine C: 3000 milligram (*of meer*) per dag, in verdeelde doses.
 - Vitamine D3: dagelijks 2000 internationale eenheden (IE) = 50 mcg. (*Begin met 5.000 IE/dag (=125 mcg) gedurende twee weken en verminder dit vervolgens tot 2.000 IE = 50 mcg*)
 - Magnesium: 400 mg per dag (*in citraat-, malaat-, chelaat- of chloridevorm*)
 - Zink: 20 mg per dag
 - Selenium: 100 mcg (*microgram*) dagelijks

Bezoek een orthomoleculair of klinisch Psycho-NeuroImmunologie-therapeut (*kPNI*) of arts in jouw omgeving voor persoonlijke begeleiding en advies.



Vind je dit een waardevol dossier?

Help de mensen in jouw omgeving ook naar een beter leven.

Klik hier en deel dit dossier op Facebook



Over drs. Richard de Leth

Daar stond ik dan in mijn witte doktersjas.

Na mijn opleiding Geneeskunde wist ik alles over ziekte en de dood. Maar wat wist ik over optimale gezondheid en het leven? Helemaal niks.

Ik vind de mens een fascinerend wezen.

De studie Geneeskunde was dus een goede keuze. Maar ik miste het menselijk contact en de kennis over de preventieve geneeskunde.

Want ieder mens wil gezond en gelukkig oud worden, maar hoe doe je dat?



Mijn witte jas gooide ik achterin de kast, en ik poetste mijn stoute schoenen op. Ik ging op ontdekkingsreis om te onderzoeken wat de mens nodig heeft om optimaal te leven. Wat een feest werd het. Kinesiologie, fytotherapie, psychologie, orthomoleculaire geneeskunde, psycho-neuro-immunologie, holistische stromingen: ik stond strak van de inspiratie. De evolutionaire geneeskunde gaf me veel antwoorden. Ik leerde dat onze genen de huidige leefomgeving niet begrijpen. Met die kennis stelde ik een baanbrekend concept voor optimale gezondheid samen. Zo ontstond mijn visie om tot meer gezondheid, vitaliteit, geluk en kwaliteit van leven te komen.

Tegenwoordig help ik je om gezond te leven en gezond te werken. Van de wieg tot het graf. En dat mag je letterlijk nemen.

Mijn reisdagboek in vogelvlucht

- [Vijf bestsellers plus verschillende magazines en e-books](#)
- Maandelijks lezingen voor particulieren en bedrijven
- Website [OERsterk](#) met 800.000 bezoekers per jaar
- [Succesvolle blogs](#) (70.000 ontvangers)
- Te gast bij nationale media, waaronder RTL Late Night, RTL Boulevard, De Telegraaf, Margriet en LINDA
- [OERsterk Academy](#), met online trainingen
- [OERsterk Coach Opleiding](#)



Over OERsterk

De zekering voor een beter leven

Samen met mijn team heb ik de afgelopen tien jaar duizenden mensen begeleid naar een leven met meer energie, een betere stemming, stoelgang en slaap, een beter libido en gewicht én meer zingeving.

Gezond leven vraagt om:

- de juiste kennis
- de juiste groep
- de juiste dagelijkse strategie

De gezondheidsrevolutie

Ieder mens kan de macht over zijn gezondheid terugkrijgen. Bij OERsterk noemen we dit de gezondheidsrevolutie. De revolutie verbetert de kwaliteit van leven, verlaagt de zorgkosten en maakt de maatschappij positiever.

Het is ons doel dat in 2022 één miljoen mensen via de juiste zelfzorg een beter leven hebben. Via ons [gratis lidmaatschap](#) en onze diensten rollen wij de rode loper voor jou uit.

Ga tegen de stroom in

De meeste mensen zijn ongezond en ongelukkig. Het lijkt erop dat we dit klakkeloos accepteren met z'n allen. Maar zeg nou zelf: als ziekte de norm is, kun je beter afwijken.

Stap uit de massa en volg je eigen koers.

Wij zijn met alle liefde jouw gids. [Sluit je gratis bij ons aan](#), en word én blijf OERsterk.

Gezonde groeten, ook namens mijn team,

drs. Richard de Leth – zeg maar Richard -



Vind je dit een waardevol dossier?

Help de mensen in jouw omgeving ook naar een beter leven.

Klik hier en deel dit dossier op Facebook

