



## Virussen enzo - Q en A

### **Er wordt gezegd dat er al coronavirussen zijn, dan is het toch niet nieuw?**

Inderdaad zijn er al corona virussen geweest. Helemaal nieuw is deze dus inderdaad niet. Besef echter dat de bakermat van corona (en veel andere virussen) beesten zijn. Niet alle corona's van alle beesten komen met alle mensenpopulaties in aanraking. Voor de meeste Nederlanders is deze corona wél nieuw. Voor een deel van de mensen is deze niet helemaal nieuw, want die hebben al eerder een corona gehad. Deze mensen zullen ook veel soepeler door deze corona infectie heen komen.

### **Als virussen zich verplaatsen via vocht, hoe zit dat dan met stomen? Hoe kan een heet bad wel goed zijn, als dat in principe ook nat is en damp geeft?**

Virussen verplaatsen zich het makkelijkst via waterdamp. Als het dampig weer is, heb je de meeste virus transport mogelijkheden. Besef echter: als er geen virussen in de buurt zijn, kunnen ze ook niet 'overspringen'. Als je dus alleen buiten bent en het is dampig weer is er niets aan de hand. Als het zonnetje schijnt en het is lekker warm, is de 'pakkans' ook minder.

Alléén in een natte sauna, dat kan prima. Als er direct daarvoor tig mensen in hebben gezeten, zou ik het niet doen. Een droge sauna is net als het zonnetje, daar kan je, als hij heet is, gewoon in. Als je alléén boven een stoombadje hangt is er niets aan de hand. Je kan hooguit jezelf besmetten. Hetzelfde gaat op voor een heet bad. Ingewikkeld wordt het als je met een aantal mensen tegelijkertijd in hetzelfde bad gaat liggen of boven hetzelfde stoombadje gaat hangen.....

### **Essentiële olie of etherische olie?**

In feite zit er in veel planten etherische olie. Dat zijn vaak de fris-ruikende planten: tijm, lavendel, rozemarijn, salie, pepermint, etc. Deze inhoud-stof etherische olie 'doet' het antibacteriële en antivirale. Wil je deze inhoud-stof in een flesje krijgen dan moet je iets met de plant doen. Het eindresultaat heet essentiële olie. Het goedje is zwaar geconcentreerd. Zoek het maar eens op: je hebt heel veel tijm nodig om een piepklein flesje essentiële tijm olie te krijgen.

### **Welke jodium kan ik gebruiken in een verdamper?**

Verdampen werkt bij de gratie van het feit dat het goedje ook verdampt. Kalium-jodide heeft de eigenschap om juist niet te verdampen. Het blijft stabiel. Deze vorm is meer geschikt om in te nemen. Jodine is de vrije vorm. Deze verdampt heel makkelijk. Jodine is dus de vorm die in een aroma-brandertje kan. Lugol is (voor zover ik weet) de enige samenstelling die ook jodine bevat. Druppel dus lugol in je brandertje.

### **Werkt jodium in tabletvorm hetzelfde als via de lucht?**

Uiteindelijk wel, je hebt echter niet zoveel tijd om via tabletten je hele lichaam te joderen. Alle andere organen gaan eerst profiteren van de jodium. Voor het uiteindelijk ook in je longen is, ben je maanden verder. Dus ja, het kan, maar het werkt niet bijzonder snel.

Een inhalatie (via een stoombadje of aroma-brandertje) zorgt ervoor dat het meteen in je longen komt. En daar wil je het tenslotte hebben. Mensen die al last van de longen hebben, hebben daar ook veel baat bij. Besef: veel sanatoria en kuurcentra voor longklachten waren en zijn gesitueerd aan de kust (inademen van zeelucht met jodium).



## **Kun je van aanraken een virus krijgen?**

Veel ademhalingsvirussen (griep, corona) worden verspreid in kleine druppeltjes die vrijkomen uit de neus en mond van een geïnfecteerde persoon terwijl ze hoesten. Een enkele hoest kan tot 3.000 druppels produceren. Deze deeltjes kunnen op andere mensen, kleding en oppervlakken om hen heen landen, maar sommige van de kleinere deeltjes kunnen in de lucht blijven.

Handig om te weten is dat de Centers for Disease Control and Prevention melden dat het aanraken van een oppervlak of voorwerp met het virus en daarna het aanraken van het eigen gezicht NIET de belangrijkste manier is waarop het virus zich verspreidt.

## **Zijn mondkapjes noodzakelijk?**

Een betere vraag zou zijn, zijn mondkapjes functioneel. Het korte antwoord daarop is: nee. Virussen zijn vele malen kleiner dan bacteriën. Bacteriën op hun beurt zijn vele malen kleiner dan pollen. Wil je jezelf beschermen tegen pollen dan moet je een bijzonder (en duur) mondkapje aanschaffen. Nog steeds kunnen bacteriën daar in polonaise overdwars met gemak doorheen. Virussen tegenhouden met een mondkapje is ongeveer hetzelfde als water tegenhouden met een zeef of kippengaas spannen om muggen buiten te sluiten. Absoluut niet functioneel dus.

Het dragen van een mondkapje heeft wél voordelen. Het geeft je een (veel) veiliger gevoel waardoor je minder stress krijgt in de buurt van een medemens. Het psychologische effect wordt echter teniet gedaan als de mensen om je heen allemaal mondkapjes dragen. Je frontale cortex kan dan niet meer inschatten of de mens tegenover je het goed (veilig) of kwaad (gevaar) met je voor heeft. Aangezien we ook 'prooidieren' zijn die gejaagd worden gaat alertheid en alarm voor (je systeem zegt: stress!)

## **Hoe lang kan het nieuwe coronavirus op oppervlakken blijven hangen?**

Het korte antwoord is: we weten het niet. Uit een nieuwe analyse bleek dat het virus tot 3 uur in de lucht kan blijven, op koper tot 4 uur, op karton tot 24 uur en op plastic en roestvrij staal tot 72 uur. Deze studie werd oorspronkelijk op 11 maart gepubliceerd in de preprint-database medRxiv en nu is er op 17 maart een herziene versie gepubliceerd in The New England Journal of Medicine.

## **Waarom komen die ANG II receptoren buiten het lichaam voor als daar ook de vanda- len zitten?**

Die receptoren zitten er om een reden, namelijk om ervoor zorgen dat je bij gevaar vocht en mineralen naar binnen kan sluisen. Dat levert bijvoorbeeld een droge mond op als je in gevaar bent. Virussen reageren altijd op dat wat zich voordoet en zoeken een manier om bij een gastheer (mens, dier) naar binnen te komen. Deze corona jongens hebben ANG II receptoren als deurtje gevonden.

## **Hebben ACE remmers effect op ANG II receptoren?**

ACE remmers (die ook wel plaspillen worden genoemd) worden veelal ingezet om hun bloeddrukverlagende werking. ACE remmers, remmen het enzym, nodig om van angiotensine I, angiotensine II te maken. Je angiotensine II gaat naar beneden. Besef echter dat de ANG II receptoren omhoog gaan als er 'iets' aan de hand is. Ze verwachten angiotensine II (om een probleem te tackelen) en het lichaam verwacht angiotensine II effecten. Ga je angiotensine II verlagen (zonder ook iets aan het probleem te doen) ga je indirect de expressie van de ANG II receptoren juist verhogen. Mensen die ACE remmers gebruiken worden daardoor duidelijk kwetsbaarder.



## **Hoe komt het dat kinderen minder gevoelig zijn voor dit virus?**

Dat heeft mogelijk te maken met het feit dat melatonine een deblokkerend effect hebben op angiotensine II receptoren. Kinderen slapen, omdat ze moeten groeien, veel meer dan volwassenen. Kijk naar een baby, die slaapt (en groeit dan), wordt wakker, eet (grondstoffen) en gaat weer slapen. Tussendoor beetje poepen en plassen, veel meer gebeurt er niet. Kinderen maken door het vele slapen ook meer melatonine aan dan oudere mensen. Meer melatonine -> minder angiotensine II receptoren.

Een tweede aspect wat een rol speelt is dat het immuunsysteem bij kinderen nog steeds op de 'ik moet de boel inrichten' stand staat. Het laat vanzelf al een verhoogde activiteit zien tegen vreemde snuiters.

## **Hoef je maar 1 liter water met zout en kun je verder gewoon water drinken?**

Het is feitelijk de bedoeling dat je elke liter water verrijkt met ¼ tl zeezout. Op die manier zorg je ervoor dat je lichaam dit water ook accepteert (en als gevolg daarvan de expressie van de angiotensine II receptoren verlaagt). Je kan per dag meerdere liters van dit verrijkte water drinken.

## **Levert brandnetels in de thee net zoveel mineralen op dan brandnetels eten?**

Kruiden zoals brandnetel aftrekken in water geeft beslist mineralen maar veel minder dan het daadwerkelijk opeten van de kruiden. Kruidenthee zal om die reden wél geaccepteerd worden door het lichaam maar niet veel zoden aan de dijk zetten voor je totale mineralenhuishouding. Opeten levert wél veel mineralen.

## **Als je hoge bloeddruk hebt, mag je dan wel water met zout?**

Het advies om bij hoge bloeddruk geen zout te gebruiken slaat vooral op het gebruik van keukenzout (Natriumchloride of NaCl). Dit bevat, om het strooibaar te houden, aluminium (als hulpstof). Aluminium is een zwaar metaal en daar reageert je lichaam op met bloeddrukverhoging.

Ongeraffineerd zeezout bevat in de regel geen aluminium, bovendien veel (extra) mineralen (magnesium, selenium, jodium, kalium, etc.) die de bloeddruk juist doen dalen. ¼ tl op 1 liter water zorgt ervoor dat je lichaam dát water accepteert (en opneemt). Het water zorgt via een omweg voor het verlagen van de bloeddruk. In alle gevallen dus een goed idee.

## **We worden op koorts gecontroleerd. Maar kunnen we ook zonder koorts besmet zijn?**

Zeker kan dat. Koorts is duur, het kost veel geld (energie). Als je lichaam te weinig energie heeft (kan maken) ben je slecht in staat om koorts te maken. Dus ook zonder koorts kun je een virus rondragen.

## **Kan ik bij te hoge koorts natte sokken gebruiken?**

Dat is inderdaad een klassieke oplossing. De té hoge temperatuur heeft het meest nadelige effect voor je hoofd (ze zeggen niet voor niets: hou je hoofd koel). Door de natte sokken trek je de temperatuur uit het hoofd, en verdeel je het beter over het lichaam. Een prima idee.

## **Je hoort vaak dat er een extra risico is voor mensen die bijvoorbeeld hydrocortison gebruiken. Zijn er voor die mensen extra aandachtspunten/ ondersteuning?**

Het klopt dat mensen die cortisolpreparaten gebruiken meer gevoelig zijn. Deze cortisolpreparaten worden veelal gegeven om de activiteit van het immuunsysteem te onderdrukken. Je begrijpt dat dit een conflict oplevert op het moment dat je het immuunsysteem juist nodig hebt. Extra aandachtspunten: blijf beslist uit gevarensone's. Versterk je grenzen en ontmoedig de pathogene bacteriegroei.



Neem vooral en beslist voldoende lactoferrine, vitamine C en jodium in. Lees het document 'Virussen enzo....' voor meer info over grenzen en wat je eraan kunt doen. Uiteraard kun je ook het gratis webinar (nog een keer) bekijken.

## **Op de ic zien we dat dat mensen tegen de tijd dat ze aan corona overlijden, extreem veel vocht vasthouden. 7-10 kg binnen 24 uur en er ontstaat acuut nierfalen. Ze hebben dan bijv. maar 500 ml vocht via een infuus gehad, waar komt dan dat vocht vandaan?**

Bij een invasie wordt het immuunsysteem geactiveerd. Deze gaat een ontsteking optuigen. Inherent aan een ontsteking is dat er erg veel vocht geproduceerd en getransloceerd wordt (denk aan een schop tegen de knie -> die is in no time dik). Besef dus dat we het water niet alleen verplaatsen maar ook zelf maken. Water is een waterstofmolecuul gekoppeld aan een zuurstofatoom en dat is het resultaat van veel biochemische routes. Een actief immuunsysteem kan en doet dat ook.

Deze 'vocht-vermeerdering' helpt bij het afvoeren van de puinhopen. Het bindweefsel komt op spanning te staan waardoor het lymfesysteem meer afvoercapaciteit krijgt. Daarmee is het echter niet gezegd dat het lymfesysteem de capaciteit heeft om het ook daadwerkelijk af te voeren. Ook is deze ontstekings-rehydratatie een poging van het lichaam om, als je op apegapen ligt door de griep bijvoorbeeld, toch vocht te blijven houden voor je basale lichaamsprocessen.

Besef dat het systeem alle resources ter beschikking stelt van het immuunsysteem om te overleven. Dat betekent dat veel organen gaan 'inleveren'. Je ziet het ook aan een patiënt, veel functies gaan (soms drastisch) achteruit lopen. Je kan niet meer denken, concentreren, plannen (frontale- en neo-cortex uit), je wilt het liefst liggen (spieren uit), hebt geen zin in eten (spijsvertering uit) en als je al wat wilt, is het vooral suiker (makkelijke brandstof). Alle belangrijke en vitale organen gaan ook inleveren. De één iets meer dan de ander. De nieren gaan van alle belangrijke organen het eerste en het meeste inleveren. De nieren hebben erg veel mitochondriën, ze zijn daardoor duur in energie (ze hebben veel brandstoffen nodig) en in grondstoffen (veel taurine, carnitine en mineralen). Ze zijn m.b.t. alles totaal ondergeschikt aan het hart en de lever. De nieren gaan er dus het eerste aan als er ingeleverd moet worden. Ook al omdat het verminderen van mitochondriën (door eiwitdepletie) veel oxidatieve schade oplevert. Komt er nog een bacteriële infectie bij, dan gaan de nieren razendsnel achteruit.

## **Als mensen zich erg vaak wassen beschadigen/verwijderen ze dan de ontstekingsremmer op de huid?**

Als je bij het wassen zeepstoffen gebruikt, verandert er iets aan de pH (zuurgraad) op de huid. Je residente flora (je vriendjes) gaan het daar moeilijk mee krijgen. Pathogenen (vijanden) vinden dat heerlijk. pH neutrale zeep is nog steeds zeep en nét niet oké voor je bacterie-vriendjes. Je verdediging wordt verzwakt als je je veelvuldig wast met zeep en je ontstekingsremmende stoffen gaan meer werk moeten verzetten. Het kan dan zijn dat je immuunsysteem sneller 'aan de bak' moet en ontstekingen gaat maken (rood, warm, eczeemachtige toestanden). Waarmee ik natuurlijk niet ga zeggen dat je je nooit meer moet/mag wassen.

Wellicht is het voor je immuniteit verstandiger om iets wat helemaal niet smerig is, gewoon af te spoelen met warm water (eventueel met wat natuurazijn) en de zeepbeurten te gebruiken voor die momenten dat je écht vies bent.

## **Waarvoor gebruik ik nu de lactoferrine die ik zelf maak?**

De lactoferrine die je maakt helpt jou bij de bescherming van je grenzen. Vandalen komen zo minder snel binnen en als ze al binnen komen, kunnen ze zich minder makkelijk verplaatsen (het vermindert



de translocatie van bacteriën en virussen met een factor 1000). Zoals gezegd: lactoferrine is een hulpmiddel voor je immuunsysteem. Het immuunsysteem hoeft daardoor minder snel 'aan de bak' en kan acute problemen makkelijker tackelen.

### **Als de virus bij DNA komt en zich vermenigvuldigd, is er dan iets om dat te remmen?**

Voor zover ik weet wordt het dan lastig. Als je bij het DNA kan komen kun je los. Wel moet elk virus wat ontstaat opnieuw een cel indringen en DNA hebben. Ze moeten op weg en zoals gezegd: onderweg komen ze het immuunsysteem tegen. Immuunsysteem versterken, grenzen versterken en het transport bemoeilijken is dan het enige wat je doen kan. Om de translocatie te remmen kun je lactoferrine inzetten (niet zuinig doseren). Ook kun je baobab, zeewier, paddenstoelen en bessen inzetten. Vergeet ook de jodium niet (verdampen).

### **Kun je voor volwassenen en kinderen dezelfde dosering levertraan aanhouden? Of is het verstandiger voor kinderen een lagere dosis te gebruiken?**

In feite zijn kinderen ook gewoon mensen. Er is echter wel een verschil. Kinderen moeten net als volwassenen, de boel in stand houden maar hebben er nog een extra taak bij. Ze moeten er ook méér van maken, groeien dus. Al die processen zijn niet gratis. Een kind is daardoor duurder dan een volwassene. Ik hanteer de volgende handvatten: een kind van 7 heeft net zoveel eiwitten, vetten, vitaminen en mineralen nodig dan een volwassene. Een kind in de puberteit heeft zelfs het dubbele nodig. Je hoeft dus niet zo ingewikkeld te doen over doseringen.

### **Klopt het dat je beter vitamine C als ascorbatenpoeder kan nemen i.p.v. ascorbinezuur (omdat de zuurgraad hiervan je maag kan aantasten)?**

In feite gaat dit alleen maar op als je grote hoeveelheden vitamine C in gaat nemen. Ascorbinezuur zonder iets eraan is slecht op te nemen (zonde van je geld dus). Ascorbinezuur mét bioflavonoiden kun je veel beter opnemen en hetzelfde geld voor vitamine C ascorbatenpoeder. Je lichaam heeft veel bioflavonoiden nodig. Het zorgt ervoor dat bindweefselstructuren steviger blijven (en virussen en bacteriën er dus minder makkelijk door kunnen). Vitamine C met bioflavonoiden is nu dus een verstandige keuze.

### **Vitamine C, krijg je daar geen nierstenen van?**

Dat is een hardnekkig fabeltje wat er lastig uit te krijgen is. Vitamine C voorkomt juist nierstenen. Het breekt bovendien urinezuur af en verlaagt zo de bloeddruk. Dus mocht je naast nierstenen ook jicht of hoge bloeddruk hebben, dan is het juist bijzonder verstandig om extra vitamine C (met bioflavonoiden) in te nemen.

### **Is vitamine c intraveneus effectief bij zware gevallen van corona, als redmiddel?**

De resultaten van die gevallen, waarbij dat ingezet is, blijken dat inderdaad aan te tonen. Daarbij wil ik natuurlijk niet zeggen dat het in alle gevallen effectief is.

### **Wat nou als je een auto-immuun aandoening hebt? Je immuunsysteem is dan overactief. Betekent dat dat je dan minder snel bijv. Corona krijgt?**

Dat valt nog te bezien. Je immuunsysteem is bij een auto-immuun proces blijvend actief, niet overactief. Je weet zelf wel dat je een rijdende trein niet kunt repareren. Je moet 'm eerst stilzetten, dan kun je er wat aan doen. Een blijvend actief immuunsysteem gaat zichzelf om die reden steeds meer uitkleden. Het wordt zwakker. Je bent dus niet beter beschermd, juist het tegenovergestelde. Een



bijkomende complicatie is dat veel patiënten met een auto-immuunziekte worden behandeld met een cortisolpreparaat om de activiteit van het immuunsysteem te onderdrukken. Je begrijpt dat dit een conflict oplevert op het moment dat je het immuunsysteem juist nodig hebt.

### **Wat is de reden dat mensen met overgewicht en diabetici gevoeliger zijn?**

Wat de meeste mensen niet weten is dat vetcellen ook hormonen en enzymen kunnen produceren. Hoe groter de hoeveelheid vetweefsel, hoe meer de productie invloed heeft op het totale metabolisme. De voornaamste reden bij overgewichtigen is dat hun vetcellen ook factoren produceren die de expressie van angiotensine II receptoren verhoogt.

De bijkomende factor is dezelfde factor die bij diabetes een rol speelt, namelijk de bloedsuikerspiegel. Als je regelmatig te hoge bloedsuikerspiegels hebt, gebeurt er iets met de glucoseopname in de grenzen. Normaal gesproken zitten er een soort piepkleine glucose sproeiertjes in deze cellen. Ze krijgen heel weinig glucose binnen. Dat is ter bescherming van je lichaam. Vandalen vinden glucose namelijk ook heel fijn. Als het er niet is, kunnen ze het niet gebruiken. Als je regelmatig hoge bloedsuikerspiegels hebt, verandert er iets in de glucoseopname op de grenzen. Ineens komen er veel meer insulinegevoelige receptoren tot expressie waardoor de glucose opname in een cel ook stevig omhoog gaat. Met die glucose lift ook natrium mee de cel in. Deze twee factoren (glucose en natrium) zijn ongunstig voor je barrière functie maar gunstig voor eventuele indringers. De aanmaak van je ontstekingsremmende stoffen gaat namelijk door deze verschuiving drastisch naar beneden. Vandalen komen in het luilekkerland terecht, worden nauwelijks tegengehouden en maken zich razendsnel breed.

### **Volwassenen hebben toch geen thymus meer? Die verschrompelt toch na de pubertijd tot vetweefsel ?**

Je thymus is voor het overleven op korte termijn niet bijzonder belangrijk. Je hart, je centrale zenuwstelsel en zelfs je spieren zijn toch écht belangrijker. Dat totaal verschrompelen gaat dus inderdaad gebeuren als er sprake is van tal van tekorten. Als je op sterven na dood bent, is er ook van je thymus niet veel over. En bij chronische stress gaat je thymus ook in de problemen komen en atrofiëren.

Je thymus is in de kindertijd het meest actief. Dat klopt ook want je immuunsysteem moet dan nog volledig ingericht worden. Je afweer moet op orde. Naarmate je ouder wordt heeft de thymus minder te doen. Hij krimpt niet, jij groeit groter en de thymus blijft dezelfde grootte houden. De overgebleven ruimte wordt opgevuld met vet. Dat is een volkomen normaal proces. Als andere organen kleiner worden (atrofiëren) gaat vet ook de gaten opvullen.

Wees blij dat je thymus het ook op volwassen leeftijd nog doet. Zou dat niet het geval zijn, zou je je na de kindertijd nooit meer teweer kunnen stellen tegen een nieuw virus of nieuwe bacterie. En dat laatste blijkt toch écht nog steeds te kunnen. Dit feit zien we massaal bij mensen die naar vreemde streken (India bijvoorbeeld) gaan. Eerst ga je ziek worden door vreemde bacteriën (je immuunsysteem werkt de boel eruit) en na een tijdje kun je er, net zoals de bewoners van dat land, gewoon tegen. Je bent immuun geworden. En dat heb je o.a. te danken aan de activiteit van je thymus.

### **Over Neu5Gc: gaat het lichaam dan lichaamseigen cellen aanvallen?**

Inderdaad gaat je immuunsysteem, als er Neu5Gc ingebouwd is, deze cellen aanvallen. Je immuunsysteem denkt dan: hé hier zit een koeien(of varkens-) cel. Die ruim ik even op. Besef dat veel auto-immunreacties gericht zijn tegen Neu5Gc. Het lijkt alsof je systeem lichaamseigen cellen aanvalt terwijl het in werkelijkheid vreemde onderdelen in de celwand (Neu5Gc) probeert op te ruimen.