



Virussen enzo

Virussen hebben de neiging om te veranderen. Elk jaar is het virus iets anders dan het virus van het vorige jaar. De aanpassingen gaan geleidelijk waardoor het immuunsysteem, wanneer het virus in het systeem komt, weinig hoeft aan te passen qua afweer. Stel je voor: het virus in 2010 heeft één pootje, dat in 2011 heeft een dwarsbalkje op het pootje. Het virus in 2012 heeft een pootje met een dwarsbalkje en een nieuw pootje. Etc.

Virussen hebben geen poten en kunnen niet lopen, ze moeten het hebben van lucht verplaatsingen. Daarbij maken ze gebruik van vocht. Hoe kouder, dampiger en vochtiger het weer, hoe makkelijker ze zich verspreiden. Dat is ook meteen de reden waarom griep meer voorkomt in de winter.

Nieuw!

Een keer in de zoveel tijd popt er een heel nieuw virus op. Het lijkt helemaal niet meer op de voorgaande virussen. Stel je voor: het virus in 2020 heeft ineens drie blokjes. Zo hadden we ooit de Mexicaanse griep, de Spaanse griep en nu Corona.

Bij een heel nieuw virus moet het immuunsysteem het hele wiel qua afweer opnieuw uitvinden; hoe kan ik dit virus tackelen? De T lymfocyt met de juiste receptor moet worden gevonden. Dat kost tijd.

Zolang het verworven systeem aan het zoeken is naar de oplossing (de T-cel met de juiste receptor) gaat het virus zich (natuurlijk) vermenigvuldigen. Het aangeboren systeem ondertussen gaat koorts maken. Virussen worden daardoor trager, het immuunsysteem wordt sneller.

Wat doet Corona?

- 1) Het gaat zichzelf toegang tot het lichaam verschaffen middels Angiotensine2 receptoren.
- 2) Het laat zichzelf vervoeren en kan onderduiken op Neu5Gc
- 3) Het gaat via membranen in de cel dringen
- 4) Het gaat het DNA benaderen en dit gebruiken voor de replicatie

Angiotensien 2 receptoren

Angiotensine2 receptoren komen verhoogt tot expressie bij Stress, Hypoxie (HIF verhoogt ANG2), Dehydratatie, Verhoogde bloedsuikerspiegels (GLP1 verhoogt ANG2), Aminozuurtekorten en Dysbiose.

Wat te doen? **laat je niet gek maken** (stress), ga lekker naar buiten (zuurstof), slik vitamine C (HIF afbreker), drink lekker veel water mét mineralen, beperk het suikergebruik, eet een halve kip of wilde gans (aminozuren) en eet groente en fruit (voor je darmflora).

De expressie wordt geremd door phlorotanninen uit zeewier en gereguleerd door SIRT1. SIRT1 op zijn beurt wordt gestimuleerd door B3, calorie-restrictie, beweging en salvesterolen. Dus: aan de zeewier en de rode wijn.

Neu5cG

Corona virussen laten zich vervoeren door (dierlijk) Neu5Gc. Deze Siglecs komen in ons lijf door melk en kaas en zoogdierenvlees (rund- en varkensvlees). Je gaat ze inbouwen als 1) de verteringscapaciteit onder de maat is en b) je te weinig grondstoffen binnenkrijgt voor de aanmaak van (eigen) Neu5Ac.



Wat je nodig hebt zijn: glucosamine (gevogelte botten), mannose (bessen), fucose (zeewier) en chitine (huidjes van garnalen of insecten). Betaïne HCL kan je vertering een handje helpen.

Membraan

En virus haakt aan een glycoproteïne, vouwt zich als het ware in een celmembraan en komt als een cyste in de cel. Hoe beter de celwandfunctie, hoe lastiger het wordt om binnen te komen.

Vitamine A en D helpen bij het versterken van de grenzen. Dus: aan de levertraan!

DNA

Een virus probeert het DNA van de gastheer te benaderen. Hoe beter de methylering voor elkaar is, hoe lastiger het virus erbij kan. SAM kan hier, naast B12, foliumzuur en andere B vitaminen een goed hulpmiddel zijn. Zet je er ook nog lysine bij in om histonen beter te modificeren, dan wordt het nog lastiger voor een virus.

Het immuunsysteem

Bij binnenkomst van een virus gaat het aangeboren immuunsysteem aan de slag. Dit kan macrofagen en koorts in de strijd gooien. Koorts-onderdrukkers zijn nu bijzonder onhandig -> virussen worden weer sneller en het immuunsysteem trager, tel uit je winst.

Aminozuren en dan met name glycine en glutamine blijken onontbeerlijke grondstoffen, ze geven het immuunsysteem spierballen.

T lymfocyten worden in de thymus voorzien van receptoren. Hoe beter de thymus werkt, hoe sneller het immuun antwoord gevonden wordt. De thymus heeft nodig: magnesium, zink, jodium, selenium en P5P. De thymus wordt versterkt door het oplossen van nutritionele tekorten en tijd.

Het immuunsysteem krijgt een boost door astragalus (hokjespeul) en wordt geholpen door salie en vitamine C. Omega 3 vetzuren zorgen ervoor dat het immuunsysteem 'vol gas' los mag waardoor het probleem snel opgelost wordt.

Een thymus massage en een beetje pret helpen je thymus en je immuunsysteem ook in de strijd.

Tijd is een kostbaar iets

Zolang het immuunsysteem aan het zoeken is naar een antwoord gaan virussen natuurlijk gewoon door met dat wat ze nou eenmaal doen: zich vermenigvuldigen. Helaas gaat daar wel het een en ander bij stuk. Onderdelen in de cel (eiwitten) worden gebruikt voor de replicatie van virussen. Besef: van gebakken lucht kunnen ook virussen niets maken.

Juist daar waar ze binnenkomen, in de longen, gaan virussen lekker te keer. Dat verzwakt de grenzen waardoor bacteriën zoals stafylococcus aureus (die je liever niet hebt) ook hun kans grijpen. Zij vermenigvuldigen zich ook razendsnel.

Staphylococcus aureus is een bacterie die bij veel mensen voorkomt, vooral op de huid en in de neus. De bacterie veroorzaakt normaal gesproken geen ziekte, maar bij beschadiging van huid of slijmvlie-



zen (bijvoorbeeld door een virus) kunnen infecties ontstaan. Is de staphylococcus aureus nog gevoelig voor antibiotica, dan is het probleem in no-time getackled. Is er echter sprake van de multiresistente staphylococcus aureus (MRSA) dan werkt anti-biotica niet.

In feite kun je zeggen dat het veelvuldige gebruik (en soms zelfs misbruik) van anti-biotica ons in de gevarezone heeft doen belanden. De MRSA veroorzaakt een bijzonder lastig te behandelen longontsteking.

Je kunt je luchtwegen helpen in de strijd door een paar druppels essentiële tijmolie (anti-bacterieel en anti-viraal) in een aromabrandertje te doen en je ruimte aromatiseren. Let op: alleen natuurlijke olie werkt. Wil je helemaal 'los' kun je er ook nog een paar druppels Lugol (natuurlijk jodium) in doen. Dit werkt anti van alles. Een wandeling aan zee kan ook (in de lucht zit jodium).

Gelukkig kunnen virussen en bacteriën ook niet goed tegen hoge temperaturen en lange-golf infraroodstraling. Je kunt je systeem, ook preventief, helpen door in een droge sauna te gaan zitten (vochtige lucht vinden virussen ook fijn, dát doe je dus niet). De temperatuur niet te hoog (50 graden is genoeg), een boekje en een kopje (tijn)thee mee en ga er een uurtje in. Als je een infrarood cabine hebt, ga daar dan in en als de zon schijnt: vooral naar buiten!

Hulpmiddelen

Zwavel is noodzakelijk voor tal van lichaamsprocessen en structuren. In het kader van je afweer heb je het nodig als bouwstof voor immuun-structuren. Bovendien helpt het je afweersysteem bij het identificeren van indringers (virussen, bacteriën).

Zwavel kun je op verschillende manieren binnenkrijgen. Om te beginnen kun je natuurlijk zwavelhoudende voedings-middelen eten. Denk aan eieren, vis en vlees maar ook aan uien, knoflook en kolen. Een andere manier om zwavel te tanken is via een voetenbadje. Heb je de luxe van een bad dan kun je ook in bad stappen. Voeg magnesium-sulfaat (bitterzout of epton-zout) aan je bad toe en ga er ongeveer een half uurtje inzitten.

Besef: de reactie kan behoorlijk zijn. Als je immuunsysteem ineens 'spierballen' krijgt ziet het dingen die het daarvoor niet zag. Je immuunsysteem 'doet' snot, slijm en getrut. Er wordt even flink opgeruimd. Je wordt niet ineens 'ziek' na een zwavelbadje: je immuunsysteem wordt wakker en werkt indringers eruit.

Kort samengevat

Levertraan (A, D), Visolie (EPA, DHA), Zink, Vitamine C. Lekker aan de salie en de tijm. Beetje stomen met Lugol (jodium). Tijm olie in een brandertje (ruikt ook lekker). Een voetenbadje met magnesium-sulfaat. Als je koorts krijgt, geniet ervan. Heb je geen zin in eten, eet vooral niet (calorie-restrictie). Maar vooral: laat je niet gek maken.

Besef

Mensen die al een verzwakte afweer hebben zijn het meest kwetsbaar. Je hebt een immuunsysteem nodig om virussen (enzo) te tackelen. Als je immuunonderdrukkers (cortisolpreparaten bijv.) gebruikt, dan heb je weinig bij te zetten. Koorts maken kost energie, als je energie-aanmaak al niet zo best is, kan koorts nét even te veel voor je zijn. Bedenk dan ook dat koortsonderdrukkers voor bijzonder kwetsbare groepen (ouderen en mensen die meerdere chronische ziekten hebben) wél verstandig zijn.