



**Hoe bescherm ik me tegen  
nieuwe virussen?**

# Hoe bescherm ik me tegen nieuwe virussen

Auteur : Hans van Buitenen

ISBN : -

Versie : 0.06.04

Datum : 2020-05-19

© Hans van Buitenen

*Deze versie mag vrij worden gedownload en verspreid in ongewijzigde vorm.*

<http://www.christelijke-antwoorden.nl/subjects/VV/Hoe-bescherm-ik-me-tegen-virussen.pdf>

## Inhoud

Inleiding.....	4
Bijzonder.....	5
Een meer accurate schatting.....	5
Adviezen van de overheid.....	6
Wat kun je er zelf aan doen.....	7
Hoe herstel je van een virus infectie.....	7
Versterken.....	7
Risico vermijden.....	10
Als je ziek word.....	10
Medische interventies.....	12
Koortsverlagere.....	12
Fast-track medicatie.....	12
Sepsis.....	12
Medische discussie.....	14
Verwijzingen.....	15
Interessante links.....	15

# Inleiding

Dit boekje is geschreven n.a.v. de opkomst van het Corona virus, de media aandacht hierover en de maatregelen van de overheid.



**NIEUWS**  
**Tweede Kamer: wat als het coronavirus zich snel uitbreidt?**



**NIEUWS**  
**Coronavirus: lessen van Taiwan na de SARS-uitbraak**



**NIEUWS**  
**In Italië mag nu alleen worden gereisd voor werk en noodsituaties**



**NIEUWS**  
**Israël: iedereen die het land binnenkomt moet in quarantaine**



**NIEUWS**  
**Aantal besmettingen coronavirus stijgt naar 321**



**NIEUWS**  
**Coronacrisis en lage olieprijs zorgen voor ongekende dreun op beurzen**



**ACHTERGROND**  
**Na bagatelliseren is Iran nu in paniek over coronavirus**



**Veiligheidsregio's: Alle grote evenementen in Brabant afgelast**  
**Alle grote evenementen afgelast**

*Bron: ND*



## Corona gijzelt Italië: metropool Rome is spookstad, chaos en rellen in gevangenissen

Italië is sinds vanochtend afgesloten van de buitenwereld. Zestig miljoen mensen mogen niet meer doen wat ze normaal doen. Correspondent ...

**BUITENLAND** | 10 maart 2020

*Bron: BNDeStem*

Tijdens het schrijven van dit boekje is in Brabant net een periode van “Zeven dagen van sociale onthouding” afgekondigd. Op het werk is ons gevraagd om vanuit thuis te gaan werken, kort daarop werden we zelfs weggestuurd. Je gaat je zo wel afvragen, wat is hier nu aan de hand? Bij sommigen van u zal mogelijk zelfs een lichte paniek toeslaan. Wat kun je hier nu aan doen?

## Bijzonder

Wat is er nu zo bijzonder aan het Corona virus?

De meeste gewone griepgolven komen over ons land, ze raken een vrij groot aantal mensen die voor een groot deel weer op een natuurlijke manier herstellen. Na een tijdje verdwijnt het virus dan weer. Ook bij een gewone griep vallen slachtoffers. Vrijwel altijd betreft dat mensen die om wat voor reden dan ook verzwakt zijn en daardoor niet over een gezond immuunsysteem beschikken.

Ook bij dit Virus herstelt een groot percentage. Opvallend is echter dat hier niet veel over wordt gepubliceerd. Dat komt doordat er in Europa nauwelijks representatieve metingen worden gedaan. Uit o.a. buitenlandse bronnen zou je op het eerste gezicht kunnen afleiden dat het herstel percentage boven de 95% ligt.

Wat nu ook heel bijzonder is, dat is de media aandacht en de maatregelen die worden afgekondigd. Strikt genomen zou je dit ook met een gewone griep kunnen doen dus met een beetje scepsis je zou je jezelf nog steeds kunnen afvragen, hoe erg is dit nu?

Ik denk dat het verstandig is om dit toch serieus te nemen. We mogen er wel degelijk rekening mee houden dat dit virus gevaarlijker is dan we gewend zijn van een gewone griep omdat de getallen die wel bekend zijn in die richting wijzen. Verder is de belasting van Corona-gerelateerde problemen in de ziekenhuizen ook een niet te negeren signaal.

## Een meer accurate schatting

Het bepalen van het percentage dodelijke gevallen voor een type virus is een lastige aangelegenheid. Om zoiets goed te kunnen doen moet je veel mensen testen. Binnen een bepaalde groep, moet je dan iedereen testen die ook maar de geringste verschijnselen vertoont zodat je een volledig beeld krijgt. Dit gebeurt echter vrijwel nergens omdat het heel veel geld kost en omdat we de capaciteit (nu) niet hebben. Als je alleen mensen test die in het ziekenhuis belanden dan krijg je een veel te negatieve score. Je doet dan een meting in een groep mensen die het meest kwetsbaar zijn.

In Zuid-Korea heeft men voor Corona echter wel een grote groep mensen getest:

*South Korea has tested 140,000 people for the coronavirus. That could explain why its death rate is just 0.6% — far lower than in China or the US.<sup>(v6)</sup>*

Het herstel percentage zou voor corona wel eens rond de 99.4% kunnen liggen, 0.6% fataal dus.

Voor influenza ligt dat rond de 0.016%, gebaseerd op <https://www.statista.com/statistics/184574/deaths-by-influenza-and-pneumonia-in-the-us-since-1950/> Afgaande op deze gegevens is dit virus dus wel degelijk gevaarlijker dan een gewone griep. Je hebt het dan over een risico toename van 37,5 maal.

## Adviezen van de overheid

De adviezen van de overheid betreffen voornamelijk aandacht voor de hygiëne en het vermijden van “onnodige” contacten. Je kunt inderdaad het aantal menselijke contacten verminderen, maar helemaal vermijden hiervan is niet realistisch. Ook de aandacht voor de hygiëne heeft beperkingen. Ik vraag me daarom ook af in hoeverre je het verspreiden van een virus kunt voorkomen. Je kunt de verspreiding zeker vertragen, zodat niet iedereen tegelijk ziek word, maar echt voorkomen, dat gaat niet. Premier Rutten zei hierover: Er zijn drie manieren waarop we hier op kunnen reageren:

1. Als we niets doen verspreid het virus zich veel te snel, dan krijgen we een veel te hoge piekbelasting in de ziekenhuizen waardoor mensen niet meer geholpen kunnen worden.
2. Met de huidige maatregelen kun je niet voorkomen dat mensen ziek worden, maar je vlakt de curve af zodat het voor de hulpverleners behapbaar blijft.
3. Men een volledige lock-down van het land voorkom je misschien verdere verspreiding, maar de economische schade is niet hanteerbaar en je bouwt in de bevolking geen immuniteit op zodat het besmettingsgevaar niet weg gaat.

Je moet je er dus op de een of andere manier op voorbereiden dat je er

doorheen gaat. Niet iedereen zal het krijgen, maar je kunt je er het beste wel op voorbereiden dat je het krijgt en dus moet je weten wat je hier zelf aan kunt doen. Hierover is het in de media angstvallig stil. Het lijkt er wel op dat men ons wil voorbereiden op een “reddende engel” uit de medische industrie. Dit boekje wil je laten zien dat je wel degelijk zelf invloed kunt hebben op het verloop van een virusinfectie.

## **Wat kun je er zelf aan doen**

### **Hoe herstel je van een virus infectie**

Om te kunnen begrijpen wat je zelf kunt doen tegen een onbekend virus is het essentieel dat je begrijpt dat je van elk virus dient te genezen door je eigen immuunsysteem, niet door medicatie of zoiets. Heel illustratief in dit verband is dat vaccinatie niet veel meer doet dan het activeren van je eigen immuunsysteem. Op die manier hoopt men het immuunsysteem voor te bereiden op, of te versterken tegen een komende virus aanval. Je bent dus volledig afhankelijk van je eigen immuunsysteem.

### **Versterken**

Een goede vraag is dus, hoe kun je jouw immuunsysteem versterken? Er zijn vrij veel dingen die je immuunsysteem positief of negatief beïnvloeden.

### **Gezonde voeding**

Het eerste daarvan is gezonde voeding. Een lichaam heeft niet alleen calorieën nodig, maar ook vitamines en mineralen om gezond te kunnen functioneren. Westerse voeding is echter heel vaak verarmd door een overdaad aan calorieën en een gebrek aan echte voedingsstoffen. Verder is het meestal ook verpest door onnodige chemische toevoegingen.

Het eerste advies is dus: Eet gezonde natuurlijke voeding, zorg er voor dat je lichaam krijgt wat het nodig heeft om sterk te zijn:

- Vermijd kant-en-klaar producten uit pakjes, zakjes en blikjes. Eet gewoon groente en vlees, het liefst biologische geteeld zodat er niet onnodig veel bestrijdingsmiddelen in zitten.
- Vermijd zo veel mogelijk additieven.

- Vermijd producten zonder voedingswaarde zoals producten met te veel suiker en witte bloem.
- Gebruik geen plantaardige (meervoudig onverzadigde) olie om in te bakken. Dat is daar niet voor geschikt<sup>(V1)</sup>
- Eet niet te veel en eet niet te weinig. Eet regelmatig en neem er even te tijd voor.

*Decennia van slechte eetgewoontes in Mexico hebben de bevolking opgezadeld met een epidemie van gezondheidsproblemen als obesitas, die hen kwetsbaarder maken voor het nieuwe coronavirus. Dat zei de Mexicaanse ondersecretaris van Gezondheid Hugo López-Gatell gisteren op een persconferentie.*

*In Mexico zijn tot dusver 1890 coronapatiënten bekend en 79 doden als gevolg van het virus. "Deze mensen hadden jammer genoeg chronische ziekten of waren ouder", zei López-Gatell. "Dit is het resultaat van minstens vier decennia van slechte voeding, een dieet dat is gecreëerd door producten met een lage voedingskwaliteit en zeer hoge calorieën, met name in bewerkte voedingsmiddelen."*

*Volgens de overheidsfunctionaris heeft Mexico een van 's werelds hoogste diabetes- en obesitascijfers. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) zei eerder dat diabetespatiënten tot de risicogroep behoren die ernstig ziek kan worden door het coronavirus.*

*BNDeStem 2020-04-04*

## Een gezond gewicht

Een gezond gewicht is essentieel voor een gezond immuun systeem. Mensen met een serieus overgewicht kunnen een reeks aan gezondheidsklachten krijgen<sup>(V2)</sup> zoals is insuline resistentie, diabetes, reuma en andere gewrichts-klachten.

Mensen met een ondergewicht kunnen ondervoed raken. Daarbij komt vaak nog dat het voedingspatroon niet volledig is.<sup>(V3)</sup>

## Veganisme

Het is voor vrij veel mensen een gevoelig onderwerp. Een veganistische levensstijl leidt doorgaans tot mineralen en vitaminen tekorten. Onder



normale omstandigheden gaat dit een tijd vrij aardig, maar op de langere termijn word je er kwetsbaar door. Een vrij groot aantal mensen kunnen dit niet lang volhouden.<sup>(V4)</sup> Dit zal zeker een negatieve invloed hebben op de weerstand. Meer ga ik hier niet over zeggen omdat voor een vrij grote groep mensen veganisme een ideologie is die ze niet zo maar los kunnen laten.

## Suppletie

Het is zeker mogelijk om door middel van vitamine en mineralen suppletie je immuunsysteem verder te versterken. Bekende voorbeelden zijn:

- Een goede multi-vitamine
- Vitamine C (1000mg/Dag)
- Vitamine D

Wees je er echter van bewust dat voedingssuppletie niet geschikt is als correctie van slechte voedingsgewoontes. De basis moet worden gelegd door goede natuurlijke voeding. Suppletie betekent “aanvulling” niet “vervanging”.



## Stimulerende middelen of medicatie

Vermijd inname van toxische substanties. Overmatig alcohol gebruik kan een serieuze dip in je immuunsysteem veroorzaken, maar ook andere stimulerende middelen en onnodige medicatie moet je beslist vermijden. Dit laatste natuurlijk in overleg met je arts.

## Roken

Voor mensen die nog roken, gewone sigaretten of wiet: Roken is slecht voor je gezondheid en dus ook voor je immuunsysteem. Stop er mee.

Roken is echter een verslaving, dus de kans is groot dat je dit probleem negeert of wegdeneert. Elk argument voor roken kun je rangschikken onder het hoofdstuk “verslavingsleugens”, dat zijn misleidingen die je gebonden houden aan de verslaving.

## Chronische stress

Stress zorgt er voor dat je lichaam in een “fight or flight” modus komt. Hierbij word je immuunsysteem tijdelijk stil gelegd en gaat alle energie

naar de delen van je lichaam die je nodig hebt in een situatie van gevaar.

Chronische stress is daardoor een ernstige hindernis voor voorkomen en herstel van ziektes, dus ook voor herstel van een virusinfectie. Als je werkt of leeft met chronische stress, doe er dan wat aan. Vraag eventueel hulp als je daar zelf niet uit komt.

## **Risico vermijden**

Het is natuurlijk verstandig onnodige risico's te vermijden. Ik heb de laatste dagen de wereld ingekeken vanuit dit nieuwe perspectief en daarbij zijn me toch wel een paar dingen opgevallen.

### **Hygiëne**

Je handen wassen is een goede zaak, maar het heeft ook zo zijn beperkingen. Als je in een winkel bent, kun je contact met je omgeving niet vermijden. Je rijdt met een winkelwagentje, je gebruikt de pin automaat, je pakt boodschappen om ze in een tas te doen, je raakt je jas aan, je moet auto rijden en raakt daarbij de deur aan, je stuur enzovoort.

Moet je dan steeds van die handgel gebruiken?

Wees je er van bewust dat virussen een beperkte levensduur hebben. Dat is een belangrijk gegeven. Als je in een winkel bent, raak dan je gezicht niet aan en was je handen als je thuis komt. Virussen op harde oppervlakken of verpakkingen moeten vanzelf dood gaan, je kunt niet alles ontsmetten.

### **Verwondingen**

Het is ook goed om nog wat voorzichtiger te zijn en er voor te zorgen dat je niet in het ziekenhuis beland. Ik zag een dezer dagen twee van die snelle motorrijders voorbij knallen, zich blijkbaar van geen gevaar bewust. Toch iets om over na te denken. Ook met je werk of het hanteren van gereedschappen. Wees je bewust van de risico's die je neemt en ga daar verstandig mee om.

## **Als je ziek word**

### **Pijnstillers**

Als je ziek word, wees dan heel spaarzaam met pijnstillers. Bewaar die tot het echt nodig is. Gebruik bijvoorbeeld geen paracetamol om de koorts te drukken. Koorts is een essentieel onderdeel van je immuunsysteem. Door

dat te onderdrukken hinder je de genezing en duurt de genezing langer dan noodzakelijk. Door koorts-remmers verleng je de periode waarin gevaarlijke complicaties kunnen ontstaan.

Gebruik zo weinig mogelijk medicatie, tenzij er andere complicaties optreden die een andere medische behandeling vereisen.

## **Geen alcohol**

Vermijd het gebruik van alcohol volledig als je ziek bent!

## **Rust**

Neem voldoende rust. Dit betekent niet dat je 24 uur per dag in bed moet liggen, wel dat je niet werkt als je koorts hebt of moe bent. Vermijd ook landuring TV kijken of Gaming. Gaming is denk ik nog wel een hoofdstuk apart want er zijn vrij veel games die je stress niveau aanzienlijk verhogen.

Als je niet kunt slapen dan kun je bijvoorbeeld een uurtje uit bed gaan en daarna weer even wat rusten. Wellicht val je dan weer even in slaap.

## **Niet eten**

Veruit de meeste mensen hebben voldoende lichaamsreserves (vet) om een tijdje zonder voeding te kunnen. Als jou lichaam aangeeft dat het niet wil eten, maak je daar dan niet bezorgd over en forceer het niet. Een dag of drie zonder vast voedsel is geen probleem. Je kunt eventueel wat echte bouillon drinken.

Bouillon maak je van een kip of een schenkel met wat zout. Gebruik geen rommel zoals cup-a-soup, daar zitten voornamelijk smaakversterkers in en die heb je echt niet nodig als je ziek bent.

Dit geldt natuurlijk niet voor mensen met anorexia. Ernstige vermagering is op zichzelf al een zeer negatieve factor voor het immuunsysteem.

## **Suppletie**

Ook als je al ziek bent kan suppletie iets toevoegen. Je kunt daarbij de vitamine C inname verhogen tot bijvoorbeeld 3x 1000mg<sup>(V5)</sup> verspreid over de dag. Met vitamine D en E moet je voorzichtiger zijn, daar mag je niet te veel van innemen.

## **Warmte**

Veruit de meeste virussen kunnen niet tegen warmte. Het Corona virus kan zelfs niet tegen een normale lichaamstemperatuur<sup>(V5)</sup>, daarom manifesteert

het zich voornamelijk in je longen.

Een sauna of stomen zijn goede manieren om de temperatuur in je longen te verhogen. Bij hoge koorts kun je beter niet in de sauna gaan, stomen is dan een betere methode.

## Medische interventies

Het is belangrijk je niet bang te laten maken en niet in paniek te raken. Vertrouw zo veel mogelijk op je eigen natuurlijke afweersysteem.

## Koortsverlagers

Het is hiervoor al aangegeven, gebruik geen koorts-verlagende middelen tenzij de koorts gevaarlijk op loopt. Dit gebeurt echter maar zelden.

## Fast-track medicatie

Een nieuw fenomeen in de medische wereld is de zogenaamde fast-track goedkeuring van medicijnen en vaccinaties. Dit betekent in feite dat de medicatie niet fatsoenlijk is getest, en alvast maar ingezet word in afwachting van... Wees hier heel voorzichtig mee! In het verleden hebben al heel wat medicijnen en vaccinaties geleid tot serieuze problemen, waarbij sommige negatieve gevolgen ervan onomkeerbaar waren.

Fast-track medicatie word vooral gebruikt door mensen die bang zijn en die hun hoop vestigen op de medische wereld. Op die manier word je echter gebruikt als proefkonijn en misschien ook wel als melkkoe. Het is goed je te beseffen dat het ethisch niveau van de farmaceutische industrie niet bijzonder hoog is.

Gebruik geen fast-track medicatie. Gebruik alleen medicatie waarvan op een deugdelijke manier, met onafhankelijke dubbelblind proeven is aangetoond dat het werkelijk effectief is.

## Scepsis

We leven in een tijd waarin de gangbare media (*ook bekend als MSM of Main Stream Media*) niet meer het alleenrecht hebben van berichtgeving. Veel mensen zijn zich bewust geworden van de beperkingen van deze media, ze

beseffen dat de berichtgeving gekleurd is, er is invloed van grote bedrijven en advertentie inkomsten.

Ook de farmaceutische industrie heeft grote invloed op het curriculum van de medische opleidingen. Een zinnetje in de krant van 21 mrt., In een “wetenschappelijk” artikel, dat er mogelijk pas een definitieve oplossing komt voor dit virus als er een vaccin is, drukt een ongelooflijk vertrouwen uit in de farmaceutische industrie. Een dergelijke uitspraak doet de lezer twifelen aan het vermogen van mensen om een dergelijke ziekte met het eigen immuunsysteem te overwinnen en het verklaart ons afhankelijk van medische ingrepen.

Het is dit gat tussen de dagelijkse beleving van mensen en de “politiek/industriële correcte” berichtgeving wat grote groepen mensen brengt tot een grote scepsis van wat er in de media staat. Het lijkt er op dat veel mensen er nu maar voor kiezen wat ze wel of niet horen geloven, maar zonder ook even door te zoeken naar wat er nu echt aan de hand is. Enerzijds worden we door die aangeleerde afhankelijkheid, afgeleerd om zelf ook verantwoordelijkheid te dragen, aan de andere kant kiezen mensen er dus voor de berichtgeving maar met een korreltje zout te nemen.

Ik moet toegeven, het heeft bij mij ook een tijdje geduurd voor ik door had dat er wat meer aan de hand was dan alleen een media hype, om de komende vaccins te promoten<sup>(v7)</sup>. Daarbij ben ik nog steeds van mening dat het introduceren van een vaccin zonder eerst een deugdelijk “dubbel-blind proef” uit te voeren, grote risico's met zich mee brengt.

In tijden van crisis, waarin coördinatie en samenwerking belangrijk zijn is het bestaan van dergelijke belangen conflicten een ernstig probleem. Alleen wanneer men openlijk durft toe te geven dat er wel degelijk serieuze risico's zijn aan vaccinaties, en daar ook over durft te schrijven kun je dat vertrouwen terugwinnen. Zie o.a.

[https://youtu.be/TieuTQDhFm0?list=PLUjw00PF0eLxY1\\_pCDJ5D3vrjbrivzY1S&t=2691](https://youtu.be/TieuTQDhFm0?list=PLUjw00PF0eLxY1_pCDJ5D3vrjbrivzY1S&t=2691)

*(Ik had u liever de originele bron van dit fragment laten zien, maar dat kon ik niet meer vinden.)*

## Medische discussie

Is COVID-19 een long probleem of een bloed probleem? Het antwoord op die vraag is essentieel voor de behandelwijze.

[https://www.youtube.com/watch?v=5g4u1LJQ7\\_k](https://www.youtube.com/watch?v=5g4u1LJQ7_k)



[Reageren op dit boekje?](#)

## Verwijzingen

V1: The big fat Surprise – Nina Teicholz

V2: Zie o.a. <https://youtu.be/8e1hoIFzn4Y>

V3: Zie hiervoor

o.a. <http://www.christelijke-antwoorden.nl/subjects/VV/Naar-een-gezond-gewicht.pdf>  
of <http://www.christelijke-antwoorden.nl/subjects/Afvallen-in-gewone-taal.pdf>

V4: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLUjw00PF0eLz0KK2etHkxWIFU3GPbaicl>

V5: <https://www.youtube.com/watch?v=0EQlvBpTzyk>  
<https://www.patrickholford.com/blog/can-vitamin-c-combat-coronavirus>  
<https://bibliotheek.ortho.nl/39003/vitamine-c-bescherm-tegen-coronavirus/>

V6: <https://www.businessinsider.nl/south-korea-coronavirus-testing-death-rate-2020-3?international=true&r=US>

V7: <https://www.youtube.com/watch?v=xW2oHhN3heo>  
<https://youtu.be/l2ZRT-gWZ8M?t=923>

<http://www.christelijke-antwoorden.nl/subjects/VV/Coronavirus-and-Vitamin-C-Linkjes.pdf>

## Interessante links

[https://www.facebook.com/DrPaulOffit/posts/680515489366995?\\_fns&hash=Ac1t0X1TthJit3Vj](https://www.facebook.com/DrPaulOffit/posts/680515489366995?_fns&hash=Ac1t0X1TthJit3Vj)

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v16n13.shtml>

<https://healthbytes.me/vitamine-c-bescherm-tegen-coronavirus/>

[https://www.limburger.nl/cnt/dmf20200226\\_00149257/dsm-schenkt-106-miljoen-vitamine-c-pillen-aan-china](https://www.limburger.nl/cnt/dmf20200226_00149257/dsm-schenkt-106-miljoen-vitamine-c-pillen-aan-china)

<https://www.medischdossier.org/vitamine-c-antwoord-op-het-nieuwe-coronavirus/>

<https://duckduckgo.com/?q=vitamine+c+tegen+corona&atb=v170-1&ia=web>

Vitamin D appears to help reduce serious complications among coronavirus patients, according to a study.

Researchers from Trinity College Dublin, the University of Liverpool and the Irish Longitudinal Study on Ageing (TILDA) examined the association between vitamin D levels and Covid-19 mortality rates.

<https://www.independent.co.uk/news/health/coronavirus-vitamin-d-death-rate-covid-19-patient-dublin-liverpool-study-a9508726.html>

Coronavirus, Vitamin C Censorship

<https://youtu.be/CkmDvl8gTpM>

Dr. Cheng: Vitamin C is a non-specific anti viral agent. Vitamin C is also very safe in high dosis.

<https://youtu.be/TC0SO9KDG7U>

Huisarts Rob Elens over Corona, zorg dat je zink niveau op pijl is. Gebruik Vit. C en D

<https://youtu.be/tn2sjkI7PIQ>

<https://youtu.be/UcoTXBjm2mg>

<https://zelfzorgcovid19.nl/>

<https://zelfzorgcovid19.nl/nieuws/>