

Beste lezer,

Al ruim twee jaar hebben we te maken met het covid-19 virus. Het lijkt uit te gaan doven, al worden we keer op keer bang gemaakt voor nieuwe varianten (die ze nog verwachten). Vele keren hoorden we over het immuunsysteem en over antistoffen. Klopt het, dat wanneer we voldoende antistoffen hebben we dan bij een volgende infectie geen last meer van het virus hebben?



Inmiddels hoorden we dat er personen zijn die vaker een infectie met het covid-19 virus gehad hebben. Soms al wel drie keer. Dan lijkt het erop dat het hebben van antistoffen niet voldoende is. Wat ontbreekt er dan nog?

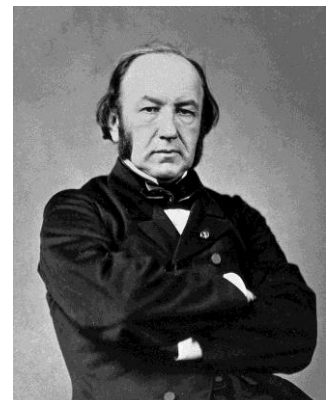
Wat denkt u? Waardoor worden we, menselijkerwijs gesproken, ziek?

1. Door aanwezigheid van virussen zoals het covid-19 virus of
2. Door een zwak immuunsysteem



Eeuwen geleden wist men wel van ziekten, maar men kon de veroorzaker niet zien. Of een ziekte nu door een virus of door een bacterie veroorzaakt werd, dat kon men niet weten. Microscopen waren nog niet uitgevonden. Dat we het nu wel weten komt o.a. door Louis Pasteur. Hij leefde van 1822 – 1895. Dat is nog niet heel lang geleden. 'Pasteur ontwikkelde de theorie dat de oorzaak van veel ziekten een minuscuul levend wezen was, een 'micro-organisme'. Zijn "theorie van de ziekteverwekker" of "microbe-theorie" is een van de belangrijkste ontdekkingen in de medische geschiedenis.' Klik [hier](#) voor meer info. Volgens Louis Pasteur worden we ziek van ziekteverwekkers, zoals virussen en slechte bacteriën.

In die tijd leefde ook Claude Bernard (1813-1878). Hij sprak Louis Pasteur tegen. Bernard ging uit van het principe dat wanneer het lichaam in goede conditie verkeert en de natuurlijke afweer optimaal is, een micro-organisme geen kans krijgt een lichaam ziek te maken. Zie ook [hier](#).



Als we goed kijken naar deze tegenstellingen, dan zien we dat deze strijd nog steeds gaande is. Terwijl als we goed kijken ook zien dat beide tegenstellingen waar zijn. Bij afwezigheid van het coronavirus kun je geen corona krijgen. Omdat voor 2020 niemand van ons te maken heeft gehad met het coronavirus, had ook niemand van ons antistoffen tegen dit virus. En toch werd niet iedereen ziek na besmetting met dit virus. Hoe kan dat?

Het immuunsysteem heeft meerdere manieren om ziekten aan te pakken. Hoe beter het immuunsysteem werkt, hoe minder last we hebben van infecties. Er zijn twee mogelijkheden.

1. Een zwak immuunsysteem + een sterk virus = ernstige infectie
2. Een sterk immuunsysteem + een sterk virus = minder ernstige tot geen infectie.

Factoren als leeftijd, voedingstoestand, levensstijl en onderliggend lijden worden in verband gebracht met een minder goed werkend immuunsysteem. Hebben we een sterk immuunsysteem en we worden besmet met het covid-19 virus, dan hoeft het geen infectie te worden. Een goed werkend immuunsysteem kenmerkt zich door een hoge weerstand met een lage kans op ontstekingen en een goede kwaliteit van huid en slijmvliezen. Er is voldoende energie en er zijn geen psychische klachten. Er zijn geen darmklachten, eczeem of allergieën.

Hebben we een zwak immuunsysteem, dan hebben we, menselijkerwijs gesproken, ook eerder kans dat we ziek worden van varianten van het virus, ook al hebben we antistoffen in ons lichaam. Antistoffen nemen langzaam af en hoe minder antistoffen hoe meer kans dat we ziek worden van een variant.

Oorzaken van een zwak immuunsysteem zijn onder andere:

- Ongezonde voeding, met te veel suiker en zetmeel;
- Te weinig inname van groenten en goede vetten;
- Stress;
- Roken, alcohol, giftige stoffen en medicatie die het immuunsysteem onderdrukken;
- Onvoldoende nachtrust;
- (stille) infecties in het gebit;
- Te vaak onder de douche waardoor de beschermende bovenlaag van de huid uitdroogt.



Het valt op dat personen die te maken hebben met chronische stress en een infectie met het covid-19 virus doormaken, dat die vaker moeizamer herstellen en ook vaker te maken hebben met long covid-klachten. Met long-covid worden chronische klachten bedoeld als gevolg van een covid-19 besmetting.

Er zijn onderzoeken gaande waarom kinderen jonger dan 9 jaar nauwelijks ziek worden van dit virus en dat bij oudere kinderen de infectie milder verloopt. Een groot verschil tussen kinderen en ouderen is, dat kinderen meer nachtrust krijgen. Kinderen maken meer melatonine aan dan ouderen. Melatonine heeft een sterke ontstekingsremmende werking. Vanuit studies blijkt dat melatonine een remmende werking heeft op het coronavirus. Ook hebben ze in studies gezien dat wanneer men melatonine gaf aan besmette personen dat dat leidde tot minder kans op trombose en overlijden. De studie kunt u [hier](#) nalezen.

Zo zie je maar weer dat het helemaal niet verkeerd was dat de overheid ons vroeg naar bed stuurde en de restaurants e.d. vroeg gesloten moesten zijn.

We worden geboren met een aangeboren afweer en in de loop van de tijd ontwikkelen we een verworven (aangeleerd) immuunsysteem. Die laatste ontwikkelen we wanneer we infecties doormaken.

Antistoffen tegen een ziekte horen bij de “aangeleerde afweer”. Deze tak van het afweersysteem heeft even tijd nodig om zich te ontwikkelen. Het aangeboren immuunsysteem staat altijd klaar en reageert onmiddellijk bij een infectie. Het mist alleen de precisie van de aangeleerde afweer. Het aangeleerde afweersysteem bestaat naast antistoffen uit afweercellen, witte bloedcellen die we B- en T-cellen noemen. T-cellen kunnen lichaamscellen die geïnfecteerd zijn met virussen opruimen. B-cellen maken antistoffen tegen het virus aan.

Vitamine D3

Een belangrijke vitamine voor het immuunsysteem is vitamine D3. Het werkt op verschillende niveaus.

- Vitamine D3 helpt mee om de darmwand en darmslijmvliezen gezond te houden. Een gezonde darmwand laat geen ziektekiemen door naar de bloedbaan.
- Ook helpt vitamine D3 het aangeboren immuunsysteem. Deze kan daardoor sneller reageren op een infectie.
- Het ondersteunt ook het verworven (aangeleerd) immuunsysteem waardoor het ontstekingsremmend werkt.
- En het vermindert de kans op een acute longontsteking.

Omdat er meer factoren meespelen kun je nooit zeggen: slik vitamine D3 en u krijgt geen longontsteking. Voedingsstatus, chronische stress, of andere verzwarende omstandigheden kunnen meespelen. Dat vitamine D, met name in de wintermaanden van groot belang was, wisten onze voorouders al. De ouderen onder ons kennen de levertraan nog wel die ze als kind moesten nemen. Naast vitamine D bevat de goede levertraan ook vitamine A, visolie en sporen van andere goede stoffen, zoals iets natuurlijk jodium.

Dat vitamine D3 voor de weerstand van groot belang is, weet de overheid in Engeland ook. Zij voert een campagne dat iedereen in de maanden met weinig zon aan de vitamine D moet. De Britse regering beveelt volwassenen en kinderen ouder dan 4 jaar aan om van oktober tot maart een dagelijks supplement met 10 microgram vitamine D te nemen. Mensen met een risico op vitamine D-tekort en zuigelingen en kinderen tot 4 jaar wordt geadviseerd het hele jaar door een vitamine D-supplement te slikken. Meer details zijn [hier](#) beschikbaar.

Nu is 10 microgram voor een volwassene niet veel. Dit kan alleen voldoende zijn, mits men in de zomer veel buiten gewerkt heeft en met een grote reserve de winter ingaat. Wie van ons werkt er nog hele dagen op het hooiland? Nu we veel meer binnen werken, hebben we kans dat we zelfs met een tekort aan vitamine D de winter ingaan.

Nu moeten we ons niet alleen focussen op vitamine D3. Ook andere stoffen zijn nodig. Zoals groentevezels. Met deze vezels voeden we onze goede darmbacteriën. Uit dankbaarheid maken zij stoffen die onze weerstand versterken. Suikers moeten we vermijden. Met suiker voeden we juist de slechte bacteriën, ook zij maken stoffen voor ons, maar daar worden we minder blij van. Gebruik van olijfolie extra vierge is aan te raden. En eet gevarieerder. Hoe vaak eet u tarwe per dag? Veel Nederlanders eten soms wel 5-6 x tarwe per dag. En dan vaak ook nog een uitgeklede soort. Daarmee bedoel ik dat het product gemaakt is van bloem. Dat betekent dat de kostbare



stoffen uit het meel verwijderd is. Wat overgebleven is, is vooral zetmeel en gluten. Als we starten met Brinta, tussendoor een koekje, 's middags brood, tussendoor weer een koekje, 's avonds macaroni en na het avondeten een plak cake, dan hebben we 6 x tarwe gegeten! Is dat niet een eenzijdig voedingspatroon? We hebben toch ook haver gekregen, linzen, quinoa, gerst, rogge, teff en waarom eten we dan 6 x per dag tarwe? U eet toch ook niet elke dag 6 x per dag spinazie? Bij de hoeveelheid tarwe wordt vaak veel zoetigheid gebruikt. Zetmeel wordt ook

verteerd naar suiker. Dat houdt in dat veel mensen vooral veel tarwe en suikers binnenkrijgen. Dan is het geen wonder dat hun weerstand vermindert en ze sneller moe worden.

Recept

Boerengezinnen met melkkoeien of melkgeiten hebben een voorsprong met dit recept. Zij hebben, met name in het voorjaar, biest binnen handbereik. Biest is alleen verkrijgbaar rechtstreeks van de boer.

Nodig: 400 ml biest, bij voorkeur van een koe die A2 melk geeft of van de geit.

Biest is melk van de 2^e en 3^e keer na de geboorte van een kalf of geitje.

Het kalf of geitje moet deze biest krijgen, daardoor heeft het een grotere overlevingskans. Vaak gebeurt het dat een koe of geit meer biest geeft dan het kalf of geitje nodig heeft. Het restant kan dan gebruikt worden om heerlijke voedzame gerechten te maken. Helaas kunnen we deze biest niet rauw gebruiken. Een mens verdraagt geen rauwe biest. Wel kunnen we het gerechten verwerken.

1^e recept met biest

Neem het recept van boekweitpannenkoeken (zie www.vimenta.nl), en vervang water door biest. Voeg eventueel nog een scheutje koffie aan het beslag toe.

2^e recept met biest

400 ml biest

½ eetlepel honing (koudgeslingerd)

½ theelepelt pure vanillepoeder

Bereidingswijze

- Zet een bak met koud water klaar.
- Verwarm de biest in een pannetje al roerend tot ongeveer 60 °C. Op het moment dat de biest gaat wellen (dik gaat worden) de pan van het vuur halen en direct in het koude water zetten om af te laten koelen.
- Breng het vervolgens op smaak met honing en vanillepoeder.



Dit is ook lekker in combinatie met (geiten)yoghurt en besvruchten (aardbeien, frambozen, blauwe bessen).

Tip Rauwe biest kan heel goed in porties in de vriezer bewaard worden.

Opmerking Personen met een ontsteking in de darm of met zweren in de darm moeten voorzichtig zijn met producten met fructose. Honing bevat fructose, ook de genoemde vruchten bevat iets fructose.

Tip:

Mail deze nieuwsbrief door aan familie en vrienden en kennissen. Hebben ze ook belangstelling voor de nieuwsbrieven dan kunnen ze zich aanmelden bij info@vimenta.nl

Hartelijk dank voor uw aandacht en hopelijk tot de volgende keer.

Met vriendelijke groet,
Geesje Russcher
Voedingsdeskundige en orthomoleculair therapeut