

Kernpunten tweede gesprek.

In ons lichaam ontstaan continu vrij radicalen. Dit zijn afvalstoffen die potentieel giftig zijn doordat ze omringende cellen kunnen beschadigen. Naarmate we ouder wordt het moeilijker om het aantal vrije radicalen te neutraliseren. Als gevolg daarvan neemt het aantal ontstekingen toe en kan er oxidatieve stress ontstaan.

Om die balans weer te herstellen gebruikt en maakt ons lichaam antioxidanten aan die vrije radicalen onschadelijk maken. Denk hierbij aan.

- Vitamine: C/E en A
- Mineralen: Mangaan, Zink, Selenium en Koper

Bij sporten ontstaat er ook oxidatieve schade dat het lichaam weer moet herstellen. Door training wordt het lichaam er steeds beter in de schade te herstellen zodat sportprestaties verbeteren.

Het aminozuren Leusine speelt een rol bij de spieropbouw en activeert een mechanisme genaamd mTOR, zodat de spieropbouw toeneemt. Onder invloed van mTOR is het lichaam minder alert op virussen en ouderdom gerelateerde ziekten. Supplementen zoals Curcumine, Quercitine, NAC, omega 3 vetzuren en groene thee zorgen zetten mTOR weer uit zodat geïnfecteerde cellen worden opgeruimd.

Ook [vitamine D](#) en de [B-vitamines](#), in het bijzonder vitamine B3, [B6](#), [B12](#), foliumzuur, Magnesium en Zink spelen een belangrijke rol in ons afweersysteem.

Net als bij vitamine-D wordt de aanmaak van Melatonine aangemaakt onder invloed van zonlicht. Melatonine is een antioxidant dat enorme invloed heeft op het immuunsysteem. De zon is voor ons lichaam dus bijzonder belangrijk waarbij de voordelen opwegen tegen de nadelen. Zonnebrandcrème is geen vrijbrief om ongelimiteerd in de zon te verblijven.

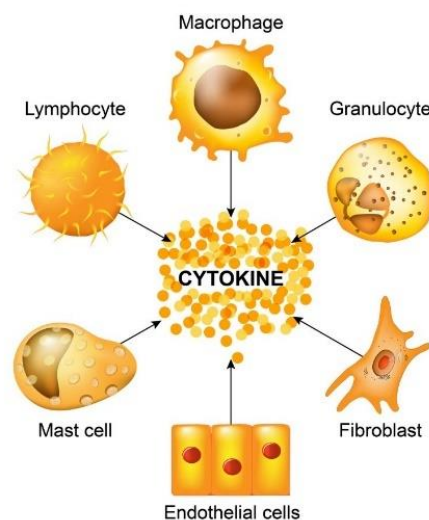
Glutathion is een lichaamseigen antioxidant en de krachtigste vrije radicalenvanger. Het is in staat om andere geoxideerde antioxidanten zoals vitamine C en E te herstellen en opnieuw bruikbaar te maken als antioxidant. Naarmate we ouder worden neemt de hoeveelheid Glutathion af waardoor de kans op verschillende ouderdomsziekten toeneemt.

NAD⁺ wordt gebruikt om Glutathion te activeren waardoor het kan worden hergebruikt als antioxidant. Aminozuren als NAC en Glycine kunnen de Glutathionbalans herstellen. Het

aminozuur Tryptofaan (eveneens de grondstof voor Melatonine) en Vitamine B3 (Nicotinezuur) vormen de basis voor de productie van NAD+. Bij dit proces zijn ook B vitamines en Selenium nodig.

Kernpunten derde gesprek

Om een infectie op te lossen moeten de witte bloedcellen geactiveerd worden. Dat gebeurt via de signaalstoffen in ons lichaam ofwel [Cytokinen](#). De witte bloedcellen gebruiken cytokinen om met elkaar en met andere lichaamscellen te communiceren. Het is belangrijk dat er een balans is tussen de ontstekingsbevorderende en de ontstekingsremmende cytokinen.



Om de balans te behouden is een goede redoxstatus van Glutathion en NAD+ van belang. Dit zorgt er voor dat er [minder Cytokinen worden vrijgegeven](#). Selenium dat ook deel uitmaakt van het antioxidantensysteem evenals [NAC](#) en [vitamine D3](#) ruimen een teveel aan vrije radicalen direct op en daarmee neemt de kans op ontstekingsreacties door [het vrijgeven van Cytokinen](#) af.

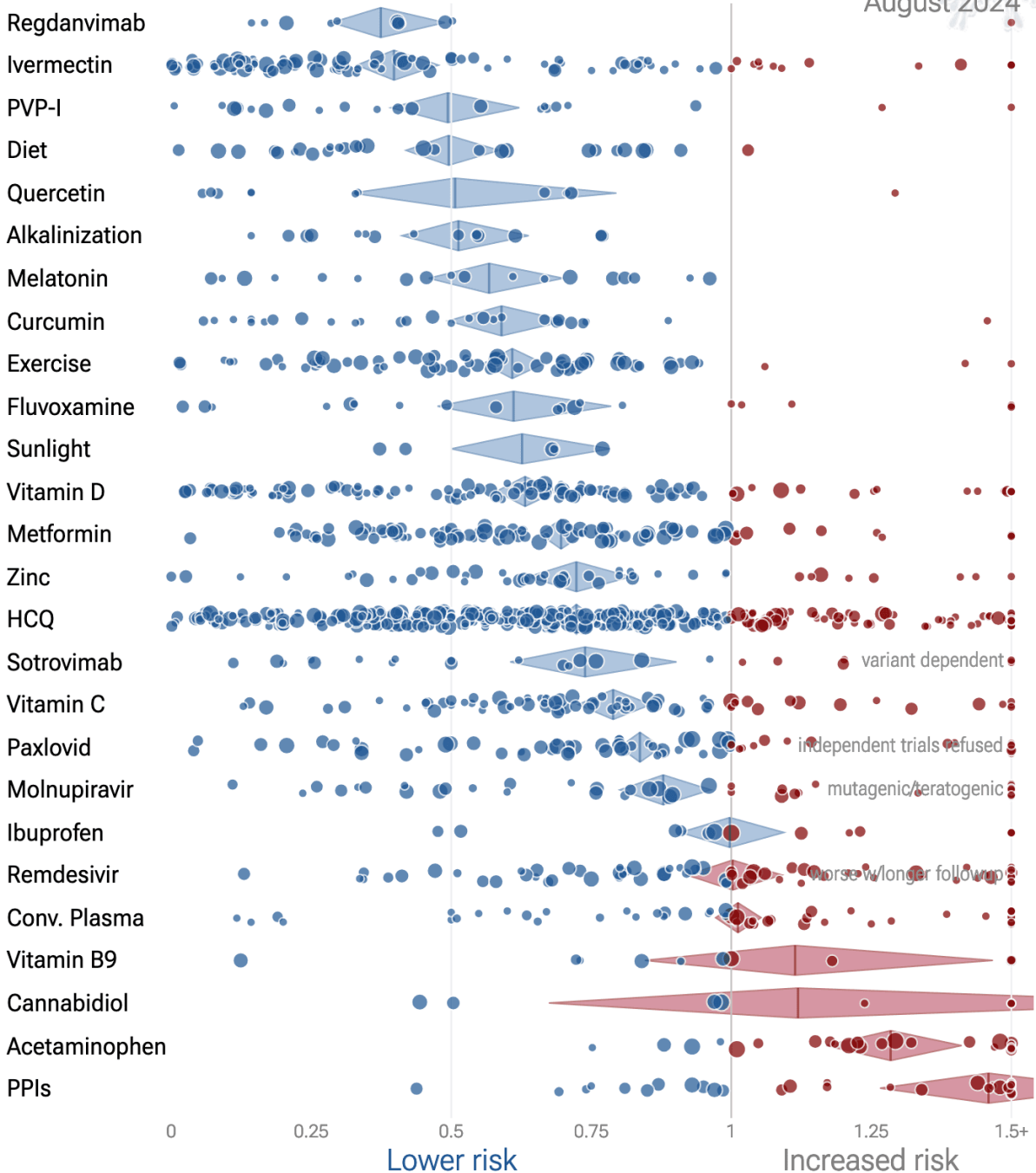
De groep polyfenolen is een verzamelnaam voor verschillende stoffen met een anti-oxidatieve werking in planten. Dit zijn vaak bittere stoffen zoals Quercetine, Curcumine, Astragalus met een modulerende werking op het Cytokinenstelsel. Ze werken ook [antibacterieel](#), [ontstekingsremmend](#), worden gebruikt voor het [bestrijden](#) van verschillende [soorten kanker](#), zijn [antiviraal](#), [immuunmodulerend](#), goed voor cholesterol, anti allergieën en hebben zich [bewezen bij het bestrijden van Covid-19](#). Deze stoffen kunnen [op veel verschillende manieren](#) bijdragen aan een goede gezondheid. Wanneer gecombineerd versterken ze elkaars werking. Helaas is de positieve werking van dit soort supplementen op onze gezondheid nog onvoldoende bekend.

De werking van deze Flavonolen is afhankelijk van de dosering en van de frequentie van inname. Je moet weten hoe je deze supplementen moet gebruiken.

We willen [ontstekingswaarden terugbrengen](#), het immuunsysteem in balans brengen en virale replicatie tegengaan. Hier is geen hoge dosering polyfenolen voor nodig. Quercetine verhoogt de enzymatische activiteit van verschillende antioxidanten systemen, heeft een [positief effect op de darmflora](#) (microbioom) dat [ontstekingswaarden vermindert](#) en heeft een [immuun modulerend effect](#) op de vrijgave van verschillende cytokines en wordt gebruikt als Zinkionofoor.

Efficacy in COVID-19 studies (pooled effects)

c19early.org
August 2024



Een ander polyfenool dat erg in de belangstelling heeft gestaan is HCQ of hydroxychloroquine (met Zink). Ook hier is het weer het bevestigingsmechanisme van de vrucht zelf waar wij gebruik van kunnen maken. HCQ bezit ook over een aantal goede eigenschappen zoals [antivirale eigenschappen](#) en modulerende effecten. Hierbij is het gebruik weer afhankelijk van de dosering en de timing. Ook wordt het gebruik als een Zink ionophoor, dat betekent dat het Zink helpt makkelijker de cel in te komen zoals Quercetine

dat ook kan. Bij onderzoek dat is gedaan tegen Covid-19 zag men [een afname van 37% tegen sterfte](#) en in [een recent verschenen onderzoek](#) werd de werking wederom onderkend.

Bovenaan de lijst als beste medicijn staat Ivermectine, dat paardenmiddel dat [volgens de overheid niet werkt](#) tegen corona en waar [boetes voor werden opgelegd](#). De effectiviteit van Ivermectine is inmiddels gebaseerd onderzoeken met [140 duizend personen](#). En uiteraard heeft Ivermectine [antivirale eigenschappen tegen coronavirus](#).