

Corona virus update 13/03/2020

Praten over coronavirus heeft de afgelopen weken geleid tot een toenemende paniek - met mensen over de hele wereld die zich op het ergste voorbereiden.

Maar is het coronavirus echt een even grote bedreiging voor de volksgezondheid als de media het voorstelt?

Hoewel het coronavirus zeker geen lachertje is, is de hysterie rond recente uitbraken mogelijk gevaarlijker dan het virus zelf. Laten we dieper ingaan op het coronavirus en hoe u uzelf en uw dierbaren precies kunt beschermen.

Er is zoveel verkeerde informatie over het virus en de publieke overreactie is zo enorm dat ik de feiten toch even wil weergeven en u enkele praktische tips wil geven.

Wat is coronavirus?

Coronavirus is een virus dat voornamelijk de luchtwegen aantast. Hoewel er ongeveer een dozijn verschillende soorten coronavirussen zijn, kunnen er slechts drie mensen infecteren. Onze huidige bedreiging voor de gezondheid is een soort coronavirus die officieel bekend staat als SARS-COV-2 en een ziekte veroorzaakt die Covid-19.1 wordt genoemd

Er wordt gesteld dat het een airborne infectie is, wat betekent dat het van persoon tot persoon wordt verspreid via ademhalingsdruppels die worden geproduceerd wanneer iemand hoest of niest. Deze druppels kunnen op een oppervlak terechtkomen (zoals uw handen of een deurknop) en vervolgens worden verspreid als u in contact komt met het besmette oppervlak.

Zodra het coronavirus is opgelopen, kunnen de symptomen variëren van mild tot levensbedreigend.

Wat zijn de symptomen van coronavirus?

Het coronavirus kan twee tot veertien dagen latent blijven, wat betekent dat mensen kunnen worden geïnfecteerd zonder symptomen te vertonen. De belangrijkste symptomen van coronavirus zijn:

- Koorts
- Hoesten
- Kortademigheid

Maar geïnfecteerden kunnen aanvullende symptomen ervaren, waaronder:

- | | |
|--|-------------------------------------|
| • Hoofdpijn | • Verwarring |
| • Gespierde stijfheid en pijn | • Duizeligheid |
| • Verlies van eetlust | • Uitslag |
| • Malaise, extreme algemene vermoeidheid | • Nacht zweet |
| • Rillingen | • Maagklachten, zoals misselijkheid |
| • of diarree | |

De symptomen van coronavirus lijken veel op de griep - ze dragen bij aan de hysterie omdat het griepseizoen in volle gang is.

Is het coronavirus dodelijk?

Momenteel heeft het coronavirus naar schatting een sterftecijfer van ten hoogste twee tot drie procent. En hoewel dat op het eerste gezicht misschien eng klinkt, is het belangrijk om die cijfers in perspectief te plaatsen.

Ten tijde van dit artikel zijn iets meer dan 2500 mensen gestorven aan het coronavirus. Vergelijk dat met naar schatting 291,00 tot 646.000 mensen die jaarlijks over de hele wereld sterven aan de seizoensgriep. Zelfs als het aantal sterfgevallen als gevolg van het coronavirus honderdvoudig zou toenemen, zou het aantal sterfgevallen alleen de ondergrenzen van het geschatte sterftecijfer als tol van de reeds bestaande stammen van het griepvirus, overschrijden.

Kortom, ja, het coronavirus kan dodelijk zijn. Maar de overgrote meerderheid van de personen die coronavirus oplopen, heeft milde symptomen die zonder complicaties verdwijnen. Sommigen hebben helemaal geen symptomen, daarom lopen mensen vaak rond of reizen ze en verspreiden ze het virus zonder zelfs maar te weten dat ze besmet zijn. En degenen met het grootste risico op overlijden hebben andere reeds bestaande aandoeningen die hun immuunsysteem of ademhalingssysteem in gevaar brengen. Risico's zijn patiënten met ongecontroleerde diabetes, hartaandoeningen, COPD of emfyseem, ouderen of met een verzwakt immuunsysteem.

Laten we dieper kijken hoe het coronavirus het lichaam beïnvloedt, zodat u beter kunt begrijpen hoe u uzelf kunt beschermen.

Hoe beïnvloedt het coronavirus het lichaam precies?

De "SARS" in de officiële naam van de coronavirussen "SARS-COV-2" staat voor "Sudden Acute Respiratory Syndrome" omdat het een plotseling begin van respiratoir falen kan veroorzaken. Coronavirus kan ademhalingsfalen veroorzaken door schade aan het longmembraan (de alveolaire capillaire barrière) te veroorzaken.

Oxidatieve schade is ook een gevolg van de infectie en dient te worden aangepakt.

Een ongecontroleerde ontsteking door overmatige productie van cytokines

Als uw lichaam geïnfecteerd raakt, hecht het virus zich aan het oppervlak van epitheelcellen in de longen, milt en het lymfestelsel. Zodra uw lichaam is gewaarschuwd voor de indringers, gaat uw immuunsysteem aan het werk en zet het immuuncellen in en zet een cascade van chemische boodschappers in gang, wat een zogenaamde "cytokine storm" veroorzaakt. Cytokines zijn een soort chemische boodschapper die het immuunsysteem gebruikt om met de rest van het lichaam te communiceren.

Deze overstroming van cytokines en immuuncellen in de weefsels van de luchtwegen veroorzaakt schade aan de alveolaire capillaire barrière, oxidatieve schade en ongecontroleerde ontsteking.

Deze combinatie stopt in wezen het vermogen van de longcel om slijm uit de longen te verwijderen en activeert het immuunsysteem om uw eigen longcellen aan te vallen. Bij gevoelige personen met een aangetast immuunsysteem of ademhalingssysteem kan dit leiden tot een ernstig zuurstofgebrek in het lichaam, wat uiteindelijk tot de dood leidt.

Gelukkig zijn je kansen om te overlijden aan het coronavirus vrij klein. Maar er zijn enkele eenvoudige stappen die u kunt en moet nemen om uzelf tegen coronavirus te beschermen.

Hoe kan je jezelf beschermen tegen coronavirus?

Als het gaat om jezelf te verdedigen tegen coronavirus, kun je het beste een tweeledige aanpak volgen: vermijd mogelijk contact met het virus en versterk je natuurlijke vermogen om infecties te bestrijden. Dit is wat ik aanbeveel:

Voorzorgsmaatregelen nemen

De meest effectieve manier om de verspreiding van ziektekiemen te voorkomen, is vrij eenvoudig

Het nemen van enkele basis voorzorgsmaatregelen om te voorkomen dat virussen en bacteriën uw lichaam binnendringen, kan u heel wat ellende besparen.

- Was uw handen regelmatig met zeep en warm water - schrob alle oppervlakken van uw handen gedurende minimaal 20 seconden. En vergeet niet onder de vingernagels!
- Gebruik een niet-giftig handdesinfectiemiddel op alcoholbasis om uw handen te reinigen als er geen zeep en water beschikbaar is. En alleen als je handen niet zichtbaar vuil zijn. Kies altijd zeep en water indien beschikbaar boven hand desinfecterend middel.
- Was altijd je handen voordat je gaat eten of je gezicht aanraakt.
- Reinig en desinfecteer regelmatig alle vaak aangeraakte objecten of oppervlakken met reinigingssprays of -doekjes.
- Blijf thuis als je ziek bent of je je onwel voelt.
- Vermijd nauw contact met zieke mensen.

Deze tips klinken misschien eenvoudig, maar ze zijn krachtig en gaan je al een enorme bescherming bieden. Ik stel voor om deze gezonde gewoonten op te nemen in je dagelijkse routines - coronavirus of niet.

Houd uw immuunsysteem in topvorm

In contact komen met sommige ziektekiemen is nu eenmaal onvermijdelijk. Maar uw immuunsysteem in topvorm houden, is uw beste verdediging tegen micro-organismen die hun weg naar uw lichaam kunnen vinden.

Om je immuunsysteem op volle kracht te laten werken, is dit wat ik aanbeveel:

- **Zorg voor voldoende rust.** Je immuunsysteem heeft grote hoeveelheden energie nodig, dus het hangt af van voldoende slaap om op volle capaciteit te kunnen functioneren. Streef naar een minimum van 7-8 uur slaap van goede kwaliteit per nacht, bij voorkeur minstens 90 minuten van zowel diepe slaap als REM.
- **Stress verminderen.** Emotionele stress verhoogt niet alleen ontstekingen, maar zet ook je immuunsysteem onder druk - wat dubbele problemen betekent als het gaat om het vermogen van je lichaam om indringers te bestrijden. Het nemen van stappen om stress te minimaliseren en het vinden van gezonde manieren om de onvermijdelijke stress te verwerken (zoals het beoefenen van meditatie) kan een grote bijdrage leveren aan het gezond houden van uw immuunsysteem.
- **Geef je darmen wat extra zorg.** Uw darmgezondheid en uw immuunsysteem zijn nauw met elkaar verbonden, dus als u uw spijsverteringskanaal gelukkig houdt, blijft uw immuunsysteem op zijn beurt actief. Zorg ervoor dat u een gezond, evenwichtig dieet eet dat gebaseerd is op echt voedsel, dat u regelmatig stoelgang hebt om gifstoffen te verwijderen en dat u eventuele problemen zoals lekkende darmsyndroom kunt genezen.

Een holistische benadering van gezondheid, welzijn en ziektepreventie is het meest effectief. Zorg er dus voor dat u al deze aspecten van uw gezondheid aanpakt.

Geef je lichaam een boost

Supplementen zijn een van de krachtigste manieren om je lichaam een boost te geven en het vermogen om infecties te bestrijden drastisch te verbeteren. Hier zijn enkele van de krachtigste immuunversterkende supplementen die ik aanbeveel:

Vitamine D3: Vitamine D speelt een cruciale rol bij het moduleren van de immuunsysteemfunctie en een tekort kan uw vermogen om infecties te bestrijden belemmeren.

Vitamine C is een belangrijke antioxidant die een integrale rol speelt in een goede immuunfunctie.

Selenium kan het coronavirus bestrijden. Studies tonen aan dat seleniumtekorten het risico op het ontwikkelen van virussen kunnen verhogen. Een 5-8 paranoten per dag verhogen de Selenium spiegel meetbaar.

Zink versterkt de weerstand tegen infecties en chronische ontstekingsziekten.

Probiotica: het handhaven van de juiste balans van de gunstige darmflora is van cruciaal belang, aangezien veel van uw immuuncellen zich in uw darmen bevinden. Een ander favoriet probioticum voor het vergroten van de microbiële diversiteit, wat helpt bij de veerkracht tegen infecties, is het Megaspore-probioticum

Glutathion: glutathion is een krachtige antioxidant die helpt bij het neutraliseren van vrije radicalen en het verminderen van oxidatieve schade.

Wat is de behandeling voor coronavirus?

Momenteel is er niet één standaardbehandeling voor coronavirus. Vanaf nu worden degenen die besmet zijn met coronavirus in quarantaine geplaatst om verdere verspreiding te voorkomen terwijl ze ondersteunende maatregelen krijgen, zoals zuurstoftherapie. Maar steeds meer onderzoek wijst uit dat behandeling met nutraceuticals, zoals vitamines, kruidenpreparaten etc., het antwoord kan zijn op het verslaan van het coronavirus.

De focus van nutraceutische behandeling is om het lichaam te overspoelen met verbindingen die de natuurlijke immuunrespons van het lichaam ondersteunen en versterken. Studies hebben ook aangetoond dat hoge doses antioxidanten - met name vitamine C - niet alleen coronavirus kunnen helpen voorkomen, maar ook kunnen behandelen door:

- De overmatige ontstekingsreactie in de longen stoppen
- De reproductie en verspreiding van het virus in het lichaam onderdrukken
- Versterking van de functie van het immuunsysteem

Vitamine C: deze therapie in hoge doses IV blijkt effectief te zijn in drie klinische onderzoeken in China. Hoewel de gegevens veelbelovend zijn, zullen we de officiële resultaten van de therapie pas binnen enkele maanden kennen. Maar alle kennis betreffende de werking van Vit C wijst in de richting van positief effect preventief en curatief bij Corona virus.

"Bij hogere doses wordt vitamine C omgezet in waterstofperoxide, een oxidatiemiddel. Waterstofperoxide is giftig voor veel virussen en bacteriën, maar beschadigt onze cellen niet en heeft geen significante bijwerkingen."

BLMC heeft nog geen nadelige effecten van deze therapie gevonden en we raden ten zeerste aan om hier proactief vitamine C te starten. We raden ook sterk aan dat er ook in Europa klinische onderzoeken beginnen met een hoge dosis intraveneuze vitamine C-therapie.

Hoewel er meer tijd en onderzoek nodig is om de werkzaamheid van nutraceuticals bij de behandeling van coronavirus echt te begrijpen, leveren de huidige onderzoeken veelbelovende resultaten op.

Dus, hoe bezorgd moet je echt zijn?

Net als bijna alle besmettelijke ziekten, moet coronavirus serieus worden genomen.

Maar is er geen reden om in paniek te raken of in de massahysterie die door de media wordt opgewekt mee te gaan. Met enkele eenvoudige preventieve maatregelen kunt u uw kansen om coronavirus of een andere infectieziekte op te lopen drastisch verminderen.

Proactief zijn door uzelf te onderwijzen en maatregelen te nemen om uw immuunsysteem op alle vlakken te laten werken, is uw beste gok als het erom gaat uzelf en uw dierbaren te beschermen tegen dit opkomende virus.

Uw partner in gezondheid,

Dr. Anne Fierlafijn

Indien u nog vragen heeft over de Corona problematiek kunt u deze mailen naar corona@blmc.eu
Wij stellen alles in het werk om uw vragen te beantwoorden maar gezien de grote drukte kan dit soms even duren.