



TER PREVENTIE VAN (VIRALE) INFECTIES

Onderstaand overzicht werd aanvankelijk opgesteld naar aanleiding van Covid-19, maar is grotendeels toepasselijk op (virale) infecties in het algemeen. Het werd met medewerking van dr. Geert Verhelst bijgewerkt in april 2025. Wij nemen het hier met toestemming over van www.gezondenwel.be.

Deze tips zijn voor iedereen nuttig, maar zeker voor oudere of verzwakte (bijvoorbeeld chronisch zieke) personen. Ze verkleinen de kans dat een besmetting iemand (erg) ziek maakt.

1) VERMIJDEN of BEPERKEN: belastende factoren als

- Roken of vervuilde lucht inademen
- Wifi en gsm-straling: uitschakelen wanneer dat kan. Je kunt je telefoon verder van je lichaam leggen, of op vliegtuigstand (of 's nachts uit) zetten; dit geldt ook voor draagbare binnenhuistelefoons. Zie StralingsArmVlaanderen.be of de acht filmpjes van 5 minuten op het YouTube-kanaal @energieinbalans-dominiqueh3549
- Ontoereikende voeding en voedingstekorten (*zie verderop*)
- Vaccinaties als ze niet absoluut nu nodig zijn
- Angst. Wat kan helpen is nieuwsconsumptie beperken tot bijvoorbeeld één radiojournaal of vijf minuten internet per dag: je weet dan wat je moet weten zonder de enge beelden erbij. Concentreer je op wat je wél zelf kunt doen – zie hieronder.

2) WAT WEL? Je algemene gezondheidstoestand en je immuunsysteem versterken:

- Voldoende rust en slaap
- Voldoende lichaamsbeweging
- Voldoende zonlicht
- Diep blijven ademen (met aandacht voor 'buikademhaling')
- Ontspanning en plezier; activiteiten (job of andere) die je als *zinvol* ervaart
- Vriendschap en liefde, sociaal contact
- Evenwichtige voeding, eventueel aangevuld met kwaliteitsvolle voedings-supplementen, specifiek gericht op het versterken van het immuunsysteem. *Zie overzicht verderop*: vitamine D bijvoorbeeld is een must tijdens alle "donkere" maanden en heeft een enorme impact op het risico op (zwarte) infectieziekte.
- Welbepaalde plantenpreparaten die de immuniteit sterk ondersteunen en de kans op (virale) infecties verminderen. *Zie overzicht verderop*.

WEERSTAND VERSTERKEN VIA VOEDING → impact op darmslijmvlies en darmflora, goede opname van voedingsstoffen, leverontgifting, beperken vrijeradicalenschade & obesitas

Let wel: dit zijn algemene tips. De 'ideale' voeding dient individueel afgestemd en hangt onder meer samen met je leefgewoonten, bloedgroep, intoleranties, klachten, medicatie...

Liever niet:	Liever wel:
• Suiker (soms in kleine lettertjes) en kunstmatige zoetstoffen (wel: stevia) • Geraffineerde granen (witmeelproducten): zijn verarmd en bevatten bv. geen vitamine E meer • Teveel aan tarwe • Teveel aan koffie, (zwarte) thee, alcohol • Koemelk en -kaas • Teveel aan dierlijke vetten & eiwitten (vlees...) • Ongezonde vetten, vooral de industriële oliën (soja-, maïs-, zonnebloem-, saffloer- of druivenpitolie), rijk aan linolzuur (omega-6). Vermijd daarom industrieel broodbeleg, industriële sauzen, koekjes, chips, fishsticks, pizza, gebak, verwerkte vleeswaren... Plant aardige oliën niet verhitten (behalve kokosolie of, met mate, olijfolie). • Bereide maaltijden • Alles waar je intolerant voor bent (vaak: koemelk, tarwe, soja, sinaasappel, voedingsadditieven)	• Verse groenten (veel) & fruit (minder), liefst biologisch. → goed vanwege de vezels (darmflora en -ontgifting), antioxidanten, zuur-base-evenwicht. Groenten met mate koken; verkies stomen of soms rauw. Meer bepaald: ➢ (donker)groene groenten (bètacaroteen, vit.C, chorofyl) ➢ wortel, pompoen (bètacaroteen) ➢ paprika's, peterselie (vit.C) ➢ ui, prei, knoflook (zwavel; glutathion voor lever <i>maar daarvoor zijn dierlijke bronnen meer geschikt; selenium</i>) ➢ kolen als spruiten, broccoli... ➢ abrikozen, bessen, druiven, meloen • (Groten?)deels glutenvrije, volle granen: quinoa, volle rijst, gierst, boekweit... Voor brood liever rogge, spelt of gerst en nog het liefst zuurdesem- ipv gistbrood. Biologisch: kiem (vit.E)! • Peulvruchten • Noten (walnoten!) en zaden (pompoenpitten...) • Kwaliteitsyoghurt & kefir • Groene thee & kruidenthee (vlierbloesem, linde, hibiscus...) • Eieren (selenium, zink, vit.A, vit.D) (met mate ivm ontsteking) • Gezonde vetten, met nadruk op omega-3: ➢ ongeraffineerde plantaardige oliën (bio, koudgeperst, onverhit): lijnzaad-, walnoot-, hennep-, chia-, olijf-... - Minder: zonnebloem-, soja-, maïs-... (zie links) ➢ zeker ook vette vis (ook voor zink, selenium, vit.A, vit.D) ➢ echte boter, ghee, kokosvet (specifieke antivirale werking!) • Spirulina (zie 'supplementen'): combineert ontzettend veel vitaminen (en carotenen), mineralen, andere antioxidanten, chlorofyl, ontstekingsremmende vetzuren...

Bronnen van de belangrijkste vitaminen & mineralen nodig voor een goede weerstand & celbescherming (antioxidante werking)

Vit. D3	Zon (!), ei, vette vis, zuivel (liefst zure zoals yoghurt en kefir; minder: melk)
Vit. A	Dierlijk = bronnen van 'retinol' = eigenlijke vitamine A (nodig): vis, ei, zuivel, lever. Plantachtig = bronnen van bètacaroteen = voorloper vitamine A: donkergroene groenten, gele rode en oranje groenten en fruit, rode palmolie (bio en ongeraffineerd)
Vit. C	Bessen, aardbeien, citrusvruchten, kiwi, paprika's, peterselie, koolsoorten, tuinkers
Zink	Schelpdieren (maar: zware metalen), vis, (rood) vlees, ei, peulvruchten, (cashew)noten & zaden (liefst geweekt of gekiemd) bv. pompoen-, zonnebloem- of pijnboompitten
Selenium	Vis, vlees, ei, look, ui, prei, volle granen, paranoten (!), cashewnoten, chia- en lijnzaad, zonnebloempitten, rogge
Vit. E	Kiem van volle granen (biologische), noten & zaden, ongeraffineerde rode palmolie of tarwekiemolie

WEERSTAND VERSTERKEN VIA NATUURLIJKE SUPPLEMENTEN (PREVENTIEF)

Let wel: de juiste samenstelling en kwaliteit van deze supplementen is heel belangrijk voor een goede opname. Er zijn veel minderwaardige producten op de markt. Kies dus een betrouwbaar merk.

	Algemeen (bacteriën, virussen, schimmels, parasieten)	Specifiek tegen VIRALE infecties
VOEDINGS-supplementen	Vitamine D3 (bv. Mannavital): in alle donkere maanden 2000 à 3000 IU/dag, best gecombineerd met zink. In het begin mag de dosis een 10-tal dagen lang hoger, bijvoorbeeld 6000 à 9000 IU/dag, daarna verminderen.	Vitamine D3: zorgt voor aanzienlijk verlaagd risico op virale & luchtweginfecties (bewezen via studies in bijvoorbeeld bejaardentehuizen) <i>Vit. D3 best samen met vit. A nemen, zeker bij langdurig gebruik.</i>

	• Vitamine A (en carotenoïden in het algemeen) voor een goede slijmvliesbarrière <i>Vit. D3 + vit. A best samen nemen, zeker bij langdurig gebruik.</i> • Zink (15 à 20 mg/dag): betere werking immuuncellen & barrières. <i>Best gebruiken in combinatie met vitamine C en selenium.</i> • Vitamine C: sterkere bindweefselbarrière & werking immuuncellen • Selenium (100 microgram / dag): werking immuuncellen <i>TIP: er bestaan uitstekende combinatiesupplementen van deze vitamines + mineralen, bv. 'Immunoton Forte', dat ook kalmegh & eleutherococcus (zie 'planten') bevat.</i> • Spirulina (zie 'planten')	• Zink: direct antiviraal. Beste vorm: zinkbisglycinaat of zinkmethionine. Voorstel dosering: 22,5 mg/dag (maar kan individueel variëren, te bekijken met een gezondheidsprofessional). <i>Best samen met selenium en vit.C nemen, bv. in het combinatiesupplement Immunoton Forte (zie links).</i> • Quercetine (500 à 1000 mg/dag): zie verderop bij 'Nuttige supplementen en plantenpreparaten bij opgelopen virale infectie' • Magnesium (100 à 400 mg/dag): versterkt weerstand tegen virussen
PLANTEN-preparaten	• Shii-take (Lentinula edodes): meest werkzaam is de gefermenteerde vorm AHCC; activeert de macrofagen, boost NK-cellen met 300 à 800% • Spirulina (bv. Marcus Rohrer, de NIET-biologische variant): versterkt slijmvliesbarrière, boost immuuncellen, ontgift, ontzuurt • Knoflook, gefermenteerd (AGE bv. Kyolic van Mannavital): boost enorm de NK-cellen & macrofagen • Echinacea purpurea/pallida, liefst in combinatie met vit.C • Katsklauw (Uncaria tomentosa) indien juiste variant • Adaptogene planten zoals eleutherococcus senticosus of ashwagandha	• Shii-take (Lentinula edodes), zie links: bewezen werkzaam tegen griepvirus, MRSA, HPV, Lyme... • Spirulina, zie links: bevat enkele stoffen die specifiek antiviraal werken (werking vastgesteld tegen griepvirus, CMV, mazelen...) • Gefermenteerde knoflook (AGE, zie links): specifiek preventief tegen griep & luchtweginfecties • Kalmegh (zie elders): preventief tegenover griep <i>Hier kun je er één uit kiezen in functie van andere gewenste effecten. Bv. AGE om gezonde bloedvaten te bevorderen. Of spirulina als veelzijdige bron van voedingsstoffen, tevens ontzurend en ontgiftend...</i>

ANDERE	Probiotica: versterken de darmflora. Zeker nuttig na een antibioticakuur of bij gebruik van maagzuurremmers. Bv. van Mannavital: Darmoton (= incl. vezels) of Kyo Dophilus Multi 9.
--------	--

WAT ALS JE TOCH BESMET EN/OF ZIEK BENT?

Er bestaan gelukkig heel wat natuurlijke, effectieve manieren die je lichaam kunnen ondersteunen mocht je toch een virale infectie zoals griep, corona of RSV oplopen. Meestal zijn ze ook nog eens heel goedkoop. Hun werking is in toenemende mate wetenschappelijk bewezen.

Meer informatie vind je in overzichten als die van de Alliantie Voor Vrijheid of de Independent Medical Alliance. Sommige van de daar vermelde remedies vereisen raadpleging van een arts. *Het onderstaande gaat enkel over wat je zelf kunt doen.*

DISCLAIMER: let op, deze tips vervangen geen medisch advies! Ze zijn enkel aanvullend & ondersteunend. Bij ziekte dien je eerst en vooral een arts te raadplegen.

Een greep:

- De werking van **hoge dosissen vitamine C** bij (virus)besmettingen en luchtweginfecties wordt nu ook door “klassieke” wetenschappers erkend. Vanaf het optreden van griepachtige of andere symptomen kun je bijvoorbeeld om het uur een gram innemen, de dagen erna 3 gram per dag. (Een eventueel teveel wordt gewoon uitgescheiden; krijg je er diarree van, halveer dan de dosis.)
- Aangezien de toestand van de darmflora een belangrijke rol lijkt te spelen bij corona, kunnen **probiotica** nuttig ingezet worden.
- **Quercetine** heeft een sterke antivirale werking.
- Siroop van de vlierbes (**‘vliersiroop’**) heeft een sterke, bewezen antivirale werking die onder meer berust op de ‘Ribosome Inactivating Proteins’, die virussen beletten zich verder te reproduceren.



NUTTIGE SUPPLEMENTEN EN PLANTENPREPARATEN BIJ OPGELOPEN VIRALE INFECTIE (GRIEP, CORONA...):

DISCLAIMER: *het onderstaande bevat louter aanvullende, algemene informatie en kan nooit medisch advies vervangen! Bij ziekte is het nodig een arts te raadplegen, voor een juiste diagnose en behandeling.*

- Doorgaan met **spirulina** en **vitamine D3** (in combinatie met vitamine A, zie hoger), zelfs iets hoger gedoseerd. Ook met vitamine C, zink en selenium. Wat **zink** betreft is een mogelijke dosering: de eerste tien dagen 70 à 200 mg/dag, daarna terug naar de basisdosis van 22,5 mg/dag (*maar bekijk dat best individueel met een (orthomoleculair) arts of andere gezondheidsprofessional*). Eventueel ook met **shii-take** (AHCC), kokosvet (3 eetlepels per dag) en **probiotica**.
- **VITAMINE C** in hoge dosis
- **QUERCETINE** (wat onder meer in uien zit): eerder succesvol ingezet tegen zika en ebola (zie de Canadese viroloog Michel Chrétien), meer bepaald gunstig bij zwaar longlijden. Remt de opname van virussen in de cel af en bevordert de opname van zink (zie boven), *waardoor quercetine met zink een ideale combinatie vormt*. Goed opneembaar als 'fytosoom'.
- **Vlierbes** (*sambucus nigra*, best zonder toegevoegde suiker bv. vliersiroop van Ladrôme, 4 x 15 ml / dag): bewezen sterk afremmend op griep en griepachtige aandoeningen
- Indiase gentiaan = '**kalmegh**' = *Andrographis paniculata* (soms ook 'Indiase echinacea' genoemd, maar sterker dan de klassieke echinacea): werkzaam bij luchtweginfecties; bewezen afremming van virussen bv. griep
- **Adaptogene** planten zoals *eleutherococcus senticosus* of *ashwagandha* (*Withania somnifera*) zijn niet alleen weerstandsverhogend, ze bevorderen ook herstel en verminderen vermoeidheid en lusteloosheid. *Kalmegh + eleutherococcus vind je gecombineerd in 'Immunoton Forte' van Mannavital*
- **Gefermenteerde knoflook** (AGE, zie elders): sterk bewezen werkzaam
- **Hibiscusthee**: bewezen werkzaam tegen verschillende virussen
- Bepaalde **essentiële oliën**: voorzichtigheid is geboden, raadpleeg een aromatherapeut.