



# **CORONA VIRUS PROTOCOLLEN**

---



# PROTOCOLLEN

## Protocollen voor het verbeteren van uw immuunsysteem en hoe dit u kan beschermen en versterken tegen virussen

*De recente uitbraak van het COV-19-virus (beter bekend als het Corona-virus) houdt heel Nederland in zijn greep. Daarom willen wij van Infnit Health een aantal simpel te integreren protocollen delen, die niet alleen helpen het immuunsysteem te verbeteren tegen het Corona-virus, maar alle virussen in het algemeen.*

### De uitbraak van het Corona-virus

Het Corona-virus bestaat uit een grote groep verwante virussen die veel infecties bij mensen en dieren veroorzaken. Bij mensen veroorzaakt het virus meestal infecties op de luchtwegen. In het afgelopen decennium zijn er verschillende nieuwe virussen ontstaan die ernstige klachten op de luchtwegen kunnen veroorzaken. Wereldwijd hebben er in de afgelopen jaren meerdere grieppandemieën plaatsgevonden en het aantal griepdoden ligt tussen de 291.000 en 646.000.

De exacte kenmerken van Corona-virus worden nog steeds bepaald, maar degenen die het meest waarschijnlijk de ziekte oplopen, zijn degenen die in contact staan met degenen die het virus al hebben. Personen met het virus vertonen griepachtige symptomen, zoals hoest en koorts. Dit kan zich uitbreiden naar ernstig klachten op de luchtwegen. De meeste mensen die overlijden aan het Corona-virus zijn mensen die ouder zijn dan 60 jaar, mensen die al in het ziekenhuis lagen of personen die vatbaar zijn voor het virus door ademhalingsproblemen of andere gezondheidsklachten. Tot nu toe is het geval van overlijden door het Corona-virus ongeveer 3%.

# WAT BETEKENT HET CORONA-VIRUS VOOR JOU?

---

Als je relatief gezond persoon bent, niet ouder dan 60 jaar en je hebt geen gezondheidsklacht, dan loop je minder risico om te overlijden aan Corona-Virus. Je kunt het virus wel nog steeds oplopen als je in de buurt bent van een persoon die het virus al heeft, maar de kans dat het dodelijke gevolgen zal hebben is klein. Als gezond persoon moet je immuunsysteem sterk genoeg zijn om het virus te bestrijden, maar je zult wel de griepachtige symptomen ervaren.

Bij Infnit Health willen wij er echter nog steeds voor zorgen dat we dit virus zo veel mogelijk kunnen bestrijden als we het oplopen. De beste manier om dat te doen is door beschermende maatregelen te nemen en extra aandacht te schenken aan het versterken van uw immuunsysteem.

## Beschermende maatregelen

---

### 1. Regelmatig handen wassen

Regelmatig handen wassen zal helpen beschermen tegen infectieziekten. Verschillende onderzoeken in de gezondheidszorg hebben aangetoond dat het gebruik van alcoholhoudende desinfectiemiddelen de virale verspreiding tot 85-94% kan verminderen.

### 2. Reis niet naar risicogebieden

Contact met geïnfecteerde personen vermijden is de beste manier om jezelf te beschermen tegen het virus. Reis daarom niet naar risicogebieden zoals China of Italië. Het VN-centrum voor ziektebestrijding heeft een waarschuwing gegeven om landen zoals China of Italië te mijden.

### 3. Desinfecteer zoveel als mogelijk

Het Corona-virus kan tot 9 dagen op verschillende voorwerpen zitten zoals metaal, glas of plastic. Gelukkig kan het virus met het juiste desinfectiemiddel binnen 1 minuut onschadelijk worden gemaakt. Gebruik alcoholhoudende desinfectiemiddelen of bleek om deze voorwerpen schoon te maken.

# VERSTERK HET IMMUUNSYSTEEM

Optimale werking van het immuunsysteem is een manier van verdediging tegen elk virus, dus niet alleen het Corona-virus. Het immuunsysteem helpt bij het bestrijden van bijvoorbeeld een verkoudheid of longontsteking. Een voedzaam dieet, regelmatige lichaamsbeweging, voldoende slaap en stressmanagement kunnen allemaal bijdragen aan een gezonde immuun functie en het verminderen van uw risico op infecties.

## Hoe kan ik het immuunsysteem versterken?

Deze bovenstaande protocollen zijn bewezen dat ze werkend zijn tegen luchtweginfecties. Daarentegen vinden wij bij Infinit Health het van groot belang het immuunsysteem te versterken. Wat kunnen we nog meer doen om ons immuunsysteem verder te beschermen en te versterken?

### 1. Krachttraining

Regelmatige lichaamsbeweging is een cruciaal onderdeel voor het versterken van het immuunsysteem. Het is bewezen dat ze zeer effectief is omdat het de immuun functie verhoogt door de cardiovasculaire capaciteit te verbeteren. Ook maken we meer witte bloedcellen aan, die helpen met het bestrijden van infecties en antilichamen.

Hoe meer witte bloedcellen we hebben, hoe sterker het immuunsysteem is. Hoe meer 'Witte Soldaten', hoe groter de kans de strijd de 'Corona-oorlog' te winnen. Regelmatige lichaamsbewegingen verbetert ook onze functie en weerbaarheid tegen andere infecties die slaan op de luchtwegen, omdat het de aerobe capaciteit verbeterd.

### 2. Slaap

Om antilichamen of cellen te bestrijden, moeten deze regenereren. Rust is essentieel voor ons lichaam om te herstellen. Slaap versterkt het immuunsysteem en heeft een grote invloed op de werking ervan omdat het stresshormonen vermindert. Het advies is een minimum van acht uur slaap per nacht om optimale rust te garanderen. Gebruik hierbij lichtdimmers op uw apparaten, aangezien het witte licht de productie van melatonine vermindert, wat we nodig hebben voor een goede nachtrust.

### 3. Voeding

Je lichaam is de tank die zich voorbereidt om ten strijde te trekken tegen het Corona-virus. Het heeft zijn witte bloedcellen soldaten klaar om de strijd aan te gaan. Je hebt je handen gewassen en China of Italië vermeden, maar al die voorbereidingen zijn nutteloos als er geen brandstof in de tank is!

Micronutriënten zijn essentiële brandstoffen voor een optimaal functioneren van het immuunsysteem en ervoor te zorgen dat het immuunsysteem op zijn best is. Onderzoek wijst uit dat felgekleurde groenten en fruit uw immuniteit tegen virale infecties verhogen, dus eet hier voldoende van, inclusief gefermenteerde groenten of andere voedingsmiddelen die probiotica bevatten (Bijvoorbeeld Yoghurt, Hüttenkäse, Tempeh etc.)

# SUPPLEMENTEN DIE HET IMMUNUSYSTEEM KUNNEN VERSTERKEN

Wacht niet te lang met het onderstaande regime. Zodra virussen die infecties van de luchtwegen veroorzaken en veel cellen infecteren, vermenigvuldigen ze ongecontroleerd en zijn strategieën zoals bijvoorbeeld zinktabletten niet meer effectief. Preventie moet worden geïmplementeerd vóór en zodra de symptomen zich voordoen. Hoewel deze preventiemiddelen niet zijn onderzocht tegen het Corona-virus zelf, is aangetoond dat het bovenstaande sommige symptomen van infecties van de bovenste luchtwegen verlicht en eigenschappen heeft die het immuunsysteem versterken.

## **Vitamine C**

3000 mg per dag voor een tijdelijke periode. Dit geldt als preventie voor eventuele virussen.

## **Magnesium**

350 tot 500 mg per dag.

## **Zink**

Gebruik 1 zuigtablet met 18,75 mg zinkacetaat, om de twee uur. Gebruik niet meer dan deze hoeveelheid en overschrijd niet dagelijks 8 en gebruik niet meer dan 3 dagen achter elkaar.

## **Knoflook**

Neem dagelijks 9.000 - 18.000 mg van een hoog alliline-knoflooksupplement tot de symptomen verdwijnen. In te nemen voordat u gaat eten om maagirritatie te verminderen.

## **Vitamine D**

Verhoog uw vitamine D-inname tot 2 capsules per dag.

## **Cimetidine**

Neem 800-1.200 mg per dag in verdeelde doses. Cimetidine is een maagzuur medicijn dat krachtige immuun versterkende eigenschappen heeft (Dit wordt zonder recept in de apotheek verkocht).

## **Melatonine**

30-50 mg voor het slapen gaan.

## **Selenium**

Dit heeft belangrijke antioxiderende en ontstekingsremmend effect in het lichaam en een tekort wordt geassocieerd met een verhoogd risico op virale infectie. Bij patiënten met HIV-infectie waren lage seleniumgehalten geconstateerd. Van de suppletie van Selenium is aangetoond dat het de progressie van immuunstoornissen vertraagt en ziekenhuisopnames vermindert.

## **Probiotica**

Probiotica supplementen zoals bifidobacterium en lactobacillus soorten kunnen de antivirale immuunactiviteit verbeteren en kunnen de ernst en intensiteit verminderen.

## **EGCG (Epigallocatechinegallaat)**

Dit is een polyfenol uit groene thee. Vanwege de brede antivirale effecten staat het bekend als een veelbelovend middel voor het voorkomen en behandelen van virale infecties zoals SARS en MERS.

## **Ter info**

Raadpleeg altijd een arts als u last heeft van verschijnselen van het Corona-virus. Infnit Health heeft bronnen uit Life-Extension supplementen geraadpleegd ter informatie van dit artikel, die Infnit Health zal aanbevelen voor hun betrouwbaarheid.

Er is uitgebreid onderzoek gedaan naar deze supplementen, maar elke individu kan anders reageren vanwege huidig medicijn gebruik of bij een slechte gezondheid. Dit zijn supplementen en geen medicijnen, dus voor de meeste mensen zijn er geen bijwerkingen als ze correct worden ingenomen en als leidraad voor wat er wordt aanbevolen. Vraag bij onzekerheid als advies aan een arts.

Voor overige vragen of vragen over dit artikel, kun jij altijd contact opnemen via:

**info@infnithealth.nl**