

# Het Coronavirus COVID-19 de baas?

Het Coronavirus is een nieuw griepvirus en daar moeten wij nog immuun voor worden. Er wordt hard gewerkt om een vaccin te ontwikkelen. Maar wij kunnen zelf al veel doen om dit virus het hoofd te bieden.

## Wat kan je doen om je op het virus voor te bereiden:

Volg de hygiëne- en quarantainemaatregelen van de overheid consequent op. Dus vermijdt zoveel mogelijk direct contact met anderen, was frequent en zorgvuldig je handen en bij klachten thuisblijven!

Als je weerstand op peil is, zal ons lichaam het virus aan kunnen. Een belangrijke voorwaarde is dat de Vit. A, Vit. C, Vit. D en Vit E op peil zijn. Deze groep heeft een antiviraal effect en ondersteunt het afweersysteem tijdens een virus aanval.

Advies: eet meer van de levensmiddelen die deze vitamines bevatten of eet veel rauwe groenten en donkergekleurd fruit (als je ertegen kan).

Gebruik daarnaast een sterk multivitaminen/mineralensupplement en omega 3-6-9

## Hoeveel vitamines heeft u nodig?

- Vit. C: Als je huid dof is of een valse kleur heeft, gebruik 3000-5000 mg. per dag.  
Anders gebruikt je 2000 mg per dag.  
Bij de eerste tekenen van verkoudheid gebruik 1000 mg vit C per uur totdat je er diarree van krijgt en verminder de hoeveelheid naar gelang je daar geen darmklachten meer van krijgt. Gebruik Ester C als je maag niet tegen vit. C kan.
- Vit. A: Gebruik 5000 U/dag als je niet ziek bent en 100.000 U/dag de eerste 4 dagen van de ziekte (Vit A, dus geen Betacaroteen).
- Vit. D: 50.000 U/dag gedurende de eerste 4 dagen van de klachten.
- Vit. E 1 x daags 1 caps.

## Wil je weten of je tekorten hebt? Doe dan het Uitgebreid zelfonderzoek.

Ik bied een mogelijkheid om te testen of en welke tekorten je hebt. Daardoor krijg je de kans om te werken aan een optimale weerstand om zo een besmetting met het Corona-virus aan te kunnen.

Maak hiervoor gebruik van het [Uitgebreid zelfonderzoek m.b.v. vragenlijsten](#).

Heel veel Vitaminen, mineralen en andere stoffen kunnen hiermee individueel bepaald worden.

En met de indicaties die uit deze vragenlijsten komen kan je zelf in actie komen of voor advies naar je huisarts gaan of een arts, die bv. aangesloten is bij de [AVIG](#).

In verband met de huidige dreiging van het Coronavirus en het grote belang voor ieder individu om aan de eigen gezondheid te denken en werken adviseer ik om onderstaande adviezen op te volgen.

### **Is de opnamecapaciteit van de darmen goed?**

Voor de opname van de belangrijke vitaminen en mineralen is essentieel dat de opname in de darmen goed is. Vul hiervoor vragenlijsten 31, 36 en 61 in.

### **Heeft mijn afweersysteem wel voldoende stoffen?**

Vul hiervoor vragenlijsten 1-13, 16, 17, 18 en 27 in.

### **Werkt mijn lever goed?**

Vul hiervoor vragenlijsten 24 en 60 in.

### **Extra aandacht voor de longen?**

Met de vragenlijsten 10, 12, 13 en 49 kan je tarwe- en zuivelproducten beoordelen op luchtwegklachten.

### **Wat kan je doen als je het virus hebt gekregen:**

Houd je, als je verkouden bent, strikt aan je eliminatie dieet. Eet dan alleen gekookte!!! groenten, dan hoeft het afweersysteem alleen rekening te houden met het lectine eiwit van het virus.

Mijd tijdelijk tarwe- en zuivelproducten. Bij allergisch reageren zijn luchtwegklachten het meest voorkomend. Door het systeem niet te prikkelen met tarwe- en zuivelproducten demp je de klachten en zal je dus minder ziek zijn.

Gebruik eventueel **DPP-IV caps/tab!** om het virus te neutraliseren en tarwe en zuivelproducten te verteren als je het toch moet eten. Het DPP-IV-enzym breekt de morfineachtige molecuul af van tarwe, kaas, spinazie en paddenstoelen. Gebruik 1 capsule bij elke maaltijd en 1 capsule tussen de maaltijden en voor het slapen gaan.

Vlierbessensap is wetenschappelijk bewezen virus dodend.

Uit China komt het tweede bericht dat het gebruik van knoflook (8 tenen kort gekookt in 1 liter water) binnen een dag de coronavirus infectie kan opheffen. Het hoe en waarom werd niet vermeld maar het allicin gehalte is waarschijnlijk de stof die het afweersysteem feller doet reageren op bacteriën en virussen.

Ook voedingssupplementen die kinine bevatten, zijn effectief bij een virusbesmetting.

De andere kruiden verse gember en kurkuma zijn vooral voor meer algemene virussen bestrijding.

Dr. Hulda Clark vermeldt in haar boek "The Cure for all Diseases" dat zij ontdekt heeft dat je virussen kan doden met het gebruik van een zendapparaat. Het apparaat dat werkt op een 9 Volt batterij moet minstens 100-500 kHz genereren. Je houdt het gedurende 7 minuten vast. Dit dient tweemaal herhaald te worden om alle virussen te doden. Mogelijk kan dit apparaat de coronavirusinfectie bestrijden. Lees pagina 39 e.v. over dit apparaat en hoe je het zelf kunt maken.

Onderdelen of zelfs een kant-en-klaar apparaat zijn via internet aan te schaffen. Ik zelf gebruik een apparaat dat ik voor zo'n € 70,- aangeschaft heb.

Ik hoop hiermee aan u alle hens aan dek te hebben geboden.

**Dr. J.R. Tisser**

Specialist integrale geneeskunde