

Beste mensen,

**BELANGRIJK VOOR JOU EN DE MENSEN DIE JE EEN GOED HART TOEDRAAGT, GEEF HET DOOR.....**

Eergisteren kreeg ik een artikel onder ogen wat voor velen van levensbelang kan zijn in het kader van COVID.

Lees het a.j.b. helemaal door, omdat de logische conclusie en het eruit voortvloeiende advies zonder de tekst minder waarde hebben.

Ons lichaam heeft 3 manieren om ons te beschermen.

1. Er is een aangeboren verdedigingssysteem wat vaak al ziekteverwekkers in de luchtweg onschadelijk maakt voor we ziek kunnen worden; maar de twee belangrijkste zijn wellicht:
2. We hebben T-cellen die in staat zijn vreemde eiwitten/virusdeeltjes onschadelijk te maken zelfs in de cellen, en ook veel breder dan antistoffen verschillende deeltjes kunnen vernietigen
3. We maken afweerstoffen aan, die slechts buiten de cel kunnen helpen om ziekte-verwekkers te verwoesten en sporadisch zelfs cellen gevoeliger kunnen maken voor die ziekteverwekkers.

Alles vanuit de WHO en de overheden draait om vaccins, die alleen op manier 3 werken (als ze werken).

**Maar:** Al enige maanden geleden werd bij een Duits onderzoek bij toeval ontdekt dat 81% van de mensen bestaande T-cellen had die reageerden met COVID. Ik herhaal het nog maar even: 81%! Eerder ook al meldde professor Friston dat **80% van de Duitsers en 50% van de Britten immuun was voor COVID**. En dat heeft alles met die T-cellen te maken.

Zelfs mensen zonder het vermogen afweerstoffen te maken bleken in het verleden ernstige infecties te overleven omdat hun T-cellen hen beschermden en zowel de infectie bestreden als een geheugen voor die ziekteverwekker ontwikkelde.

In een vroeg stadium werd ook in Italië al ontdekt dat iemand zonder afweerstoffen COVID overleefde zonder zelfs beademing. Dat alles door de T-cellen.

Bovendien bleek dat **bij milde asymptomatische gevallen er een hoog gehalte aan T-cellen** werd gevonden, maar **bij ernstige gevallen weinig T-cellen** en veel antistoffen.

Maar – **en nu komt het belangrijkste wellicht – die T-cellen zijn minder actief als er een lage vitamine D spiegel is, sterker nog, ze worden niet eens geactiveerd als de spiegel te laag is.**

Dat klopt ook met de gegevens die bekend zijn: meer dan 96% van de overledenen aan COVID (in elk geval op de IC's) had een te lage vitamine D spiegel. Te laag volgens de internationale deskundigen op dat gebied. Hoe hoger de spiegels (op gezond niveau uiteraard), hoe minder zieken en hoe minder doden.

Overigens maken mannen sowieso minder T-cellen aan dan vrouwen en hebben **mannen in het algemeen ook een lagere vitamine D spiegel dan vrouwen. Ook mensen die te zwaar zijn en mensen met diabetes hebben lagere vitamine D spiegels. En ouderen hebben ook meer vitamine D nodig.**

Vitamine D blijkt verder ook van groot belang voor de eerstelijnsverdediging: bescherming van de slijmvliezen, antivirale productie, regelen van de cytokinen, verkleinen van de kans op bloedstolling, etc.

In Japan is er een opvallend lage sterfte aan COVID ook onder ouderen, en daar blijkt de vitamine D spiegel bij de bevolking ook behoorlijk hoog te zijn. Er is trouwens sowieso een directe relatie tussen het aantal COVID-doden in een land en de gemiddelde vitamine D-spiegel.

Bij een klein onderzoek in Spanje bleek dat met een voldoende vitamine D spiegel (door het ophogen van vitamine D) er 96% minder mensen naar de IC hoefden.

De les:

Als iedereen zorgt voor een voldoende vitamine D spiegel, lijkt de hele COVID niet meer dan een hoax die vooral bepaalde mensen goed uitkomt. Het is een kwestie van de verantwoordelijkheid nemen voor onze

eigen gezondheid!

De vraag:

Waarom is niet alle aandacht gericht op deze T-cellen en vitamine D? Waarom hebben de media en de reguliere medische bladen dit niet als kernpunt?

(je mag het antwoord zelf bedenken.....immers, als iedereen dit doet is een vaccin overbodig)

Het advies:

**Neem dagelijks extra vitamine D in. Bij voorkeur 4000 IE (100mcg), zelf doe ik om de dag 4000 of 6000(150mcg)**

Inname tot 4000 IE is voor iedereen veilig, al zou ik bij schildklierlijden even overleggen met de arts (die dan helaas wel weer weinig van deze materie zal afweten).

Betrouwbare firma's zijn AOV, Bonusan, Lamberts, Nova Vitae, NOW, Vitortho, Orthica, Biotics (bio d mulsion forte = 2000IE per druppel)

**Omdat vitamine D beter werkt met voldoende magnesium adviseer ik ook magnesium extra te nemen, omdat dat al te weinig in de voeding zit en voor meer dan 300 processen in cellen belangrijk is. (200-400 mg magnesiumsiglycinaat bijvoorbeeld; vele firma's).**

Online zijn deze producten te vinden en te bestellen.

De Corona-adviseur van Trump heeft toegegeven zelf 6000 IE per dag te slikken! Hij weet het kennelijk zelf wel, maar adviseert het anderen niet en gaat volledig op de vaccin-toer.

**Dit advies is in feite voor iedereen belangrijk, maar nog belangrijker voor onze meest kwetsbaren!**

(Overigens voor de volledigheid nog even de laatste sterftcijfers van de CDC (Amerikaanse RIVM):

Gemiddeld was tot nu toe bekend 0,26% (gelijk een stevige griep), maar nu per leeftijdsgroep:

0-19 jaar	0,00003%
20-49 jaar	0,0002%
50-69 jaar	0,005%
Boven 70 jaar	0,054%)