

DR. RUDY PROESMANS

OPTIMALE IMMUNITEIT

VERHOOG JE WEERSTAND
TEGEN VIRUSSEN
EN BACTERIËN

VOORWOORD › 7

INLEIDING › 11

De manier waarop wij eten vernietigt onze aarde



**EEN STERK IMMUUNSYSTEEM
IS DE BASIS VAN EEN
GOEDE GEZONDHEID**

HOE WERKT HET IMMUUNSYSTEEM? › 23

**WAT LEIDT ERTOE DAT HET IMMUUNSYSTEEM MINDER
GOED WERKT? › 28**

Het microbioom › 28

Het verdwijnen van natuurlijke vijanden › 28

De hygiënehypothese › 29

Boerderijkampen en het immuunsysteem › 31

Het afweersysteem prikkelen › 32

Het immuunsysteem verzwakt met de leeftijd › 33

HET IMMUUNSYSTEEM EN COVID-19 › 35

Voortschrijdend inzicht › 35

Verdwenen antilichamen › 36

De cytokinestorm › 37

HOE KUN JE OPTIMALE IMMUNITEIT OPBOUWEN? › 39



DE PIJLERS VAN EEN OPTIMAAL WERKEND IMMUUNSYSTEEM

JE BENT WAT JE EET › 43

Geraffineerde suiker: het grootste gif in onze voeding › 50

Gezonde en ongezonde suikeralternatieven › 56

Essentiële suikers › 63

Een groot tekort aan vezels › 64

Waarom zijn vezels zo belangrijk? › 65

De juiste vetzuren kunnen het verschil maken tussen ziek of gezond › 67

Verzadigde vetzuren: minder schadelijk dan je denkt › 70

Mono-onverzadigde vetzuren werken ontstekingsremmend › 73

Poly-onverzadigde vetzuren: omega 3 en omega 6 maken het verschil › 74

Omega 6-vetzuren: onontbeerlijk, maar... › 74

Omega 3-vetzuren: zoveel meer dan een hype › 77

Transvetzuren: absoluut te vermijden › 84

Geen vlees? Weinig vlees? En wat met vis? › 87

Pleidooi voor een minimale vleesconsumptie › 87

Tips voor de omschakeling van vlees/vis naar minder of geen dierlijke voeding › 94

Alternatieve eiwitbronnen › 95

Mijn aanbevelingen voor een gezonde vleesinname › 96

Mijn aanbevelingen voor een gezonde visinname › 97

Het mediterrane voedingspatroon › 98

Zo pas je de 10 belangrijkste principes van de traditionele mediterrane voeding toe › 99

Specifieke voedingsproducten die je immuunsysteem een boost geven › 108

Walnoten › 109

Paddenstoelen › 109

Tomatenspuree › 109

Waterkers › 110

Zoethoutthee › 111

Knoflook › 111
Kurkuma (geelwortel) › 111
Broccoli › 112
Vlierbessen › 112

EEN GEZONDE DARMFUNCTIE › 114

Vermijd zuurremmers › 116
De mythe van een teveel aan maagzuur › 117
Waarom maagzuur zo belangrijk is › 117
De echte oplossing voor maag- en darmproblemen: anders eten › 118
Zo combineer je je voeding op de juiste manier › 119
Zo stop je zonder problemen met maagzuurremmers › 124
Zo zorg je voor een gezonde darmflora › 125

KEN JEZELF: SPOOR MOGELIJKE VOEDSELINTOLERANTIES OP › 126

Het verschil tussen allergie en intolerantie › 127
Hoe kun je weten of je intoleranties hebt? › 128
Basisrichtlijnen voor het anti-inflammatoire dieet › 129

EXTRA SUPPLEMENTEN VOOR EEN IJZERSTERK IMMUUNSYSTEEM › 133

De ADH (Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid) is achterhaald › 133
Onwaarheden over supplementen › 135
Hoe kun je weten of je tekorten hebt? › 139
Hoe moet je 'referentiewaarden' interpreteren? › 142
Wat je nog meer moet weten over bloedwaarden, doseringen
en supplementen › 142
Supplementen die ik aanbeveel in de strijd tegen covid-19 › 144
Vitamine D › 144
Vitamine C › 150
Acetylcysteïne (NAC) › 152
Zink › 154
Selenium › 156
Quercetine › 156
Resveratrol › 157
Melatonine › 157
Vitamine A › 160
Vitamine K2 › 161
Lactoferrine › 162
Bètaglucanen › 163
Wees aandachtig voor de kwaliteit van supplementen › 164

DE INVLOED VAN JE LEVENSTIJL OP JE AFWEERSYSTEEM

› 166

Streef naar een gezond gewicht › 166

Obesitas is een zeer belangrijke risicofactor voor complicaties bij covid-19 › 170

Insulineresistentie verhoogt de kans op infecties › 171

Liever sensibiliseren dan bang maken › 171

Hoe kun je je metabole gezondheid verbeteren? › 174

Ga naar buiten en geniet van de natuur › 176

Beweeg minstens een halfuur per dag › 177

Vermijd zo veel mogelijk geneesmiddelen, vooral antibiotica en ontstekingsremmers › 178

Wees zeer matig met alcohol en rook niet › 180

Zorg voor een goede nachtrust › 180

Gedachten zijn krachten › 183

Wees alert voor vermijdbare toxines in je dagelijks leven › 184

Vermijd langdurige stress in je leven › 188

Het verschil tussen acute stress en chronische stress › 188

Je immuunsysteem heeft regelmatig rust nodig › 190

Stressreductie: hoe pak je dat aan? › 190



**SCREENEN EN VACCINEREN IS
SLECHTS EEN KLEIN ONDERDEEL
IN DE PREVENTIE VAN ZIEKTEN**

HOE WERKEN VACCINS? › 201

Kunnen de toevoegingen in vaccins schadelijk zijn? › 202

Vaccinatie tegen corona? Ja, maar... › 204

LITERATUURLIJST › 208

Drie hindoeïstische geleerden gaan naar de Boeddha en vragen hem:

'Wie ben jij eigenlijk? Ben je een heilige?'

'Nee', antwoordt de Boeddha.

'Ben je een geleerde?'

'Nee', zegt de Boeddha.

'Ben je een verlichte?'

'Ook niet', antwoordt de Boeddha.

'Maar wat ben je dan wel?'

'Ik ben wakker!'

VOORWOORD

Met het korte verhaaltje over de hindoeïstische geleerden en de Boeddha, wil ik ook de lezers van dit boek 'wakker' maken. Tijdens de hele periode – nu al iets langer dan een jaar – dat SARS-CoV-2 (de officiële naam van het nieuwe coronavirus) het wereldnieuws beheerst, viel me op hoe eenzijdig de berichtgeving hierover was, is en blijft. Maandenlang werden we door virologen en politici bestookt met maatregelen over afstand houden (social distancing), het leven in 'bubbels', het verplicht dragen van mondmaskers, het veelvuldig en grondig wassen van onze handen en het hoesten en niezen in onze elleboog. Daarnaast beheersten de berichten over de wedloop naar werkzame vaccins de media en werd ons week na week voorgehouden dat de redding in zicht was. Ik hoorde echter met geen woord spreken over preventie of over het versterken van je afweersysteem, terwijl dit, als je even logisch nadenkt en je gezond verstand gebruikt, de allereerste en belangrijkste manier is om je te wapenen tegen virussen en bacteriën.

Er is helemaal niets mis met afstand houden en een mondmasker dragen, integendeel: het zijn noodzakelijke maatregelen om de globale pandemie in te dijken. Maar tegelijk zijn ze, individueel bekeken, slechts lapmiddelen om te vermijden dat het coronavirus je te pakken krijgt. Parallel met de manier waarop de klassieke geneeskunde alle heil zoekt in symptoombestrijding, in snelle lapmiddelen en in behandeling van ziekten in plaats van het voorkomen ervan, is de basisstrategie om het

coronavirus aan te pakken ook een strategie van verdediging en behandeling. En omdat er nog geen echt adequate behandeling bestaat (men probeert covidpatiënten die in het ziekenhuis terechtkomen zo goed en zo kwaad als het kan te behandelen door de symptomen te verlichten, want een afdoend geneesmiddel is nog niet voorhanden) richt men nu alle hoop op vaccins – van Pfizer, Moderna, AstraZeneca of nog een ander – die worden voorgesteld als de ultieme reddingsmiddelen die corona de wereld uit zullen helpen.

Uiteraard zullen vaccins, op voorwaarde dat ze inderdaad zo doeltreffend, werkzaam en veilig zijn als wordt beweerd, heel veel veranderen voor de *maatschappij*, en we mogen het belang ervan niet onderschatten. Zeker omdat uit onderzoeken met verschillende types van het coronavirus is gebleken dat we geen langdurige bescherming opbouwen na een besmetting. Met andere woorden: wie besmet is geweest, kan al na zes maanden of sneller opnieuw besmet raken. Nu we dit weten, is het naïef om te rekenen op de zogenaamde groepsimmunitet en kunnen we ervan uitgaan dat SARS-CoV-2 net als het gewone griepvirus een seizoensvirus wordt dat jaar na jaar zal rondgaan en dat vooral gevaarlijk zal zijn voor kwetsbare mensen – lees: mensen met een verzwakte immunitet. We dienen uiteraard nog af te wachten of er massale herinfecties met het coronavirus zullen komen, maar dat is zeker niet uitgesloten.

Vaccins zouden er wel voor kunnen zorgen dat het immuunsysteem zodanig versterkt wordt dat een inenting je gedurende meerdere jaren beschermt tegen SARS-CoV-2, maar ook dat blijft onzeker. Het is nog afwachten of de eerste vaccins die op de markt komen vooral gericht zijn op verminderde vatbaarheid, verminderde besmettelijkheid en/of het onderdrukken van de symptomen. Redenen te over om je in afwachting niet als een willoos slachtoffer te gedragen, want er is wel degelijk heel veel dat je zelf kunt doen om je te wapenen tegen het coronavirus.

Gezondheid staat of valt met een sterk immuunsysteem. Heb je je wel eens afgevraagd waarom de ene persoon vaak verkouden is en de andere niet? Of hoe het komt dat jij gemakkelijk een keelontsteking

of urineweginfectie krijgt, terwijl je zus of vriendin daar nooit last van heeft? Of waarom sommige mensen doodziek zijn van het griepvirus en andere hooguit een beetje koorts maken en na één nachtje goed slapen weer helemaal opgeknapt zijn? Dit heeft alles te maken met de manier waarop je immuunsysteem werkt. Hoe sterker je immuunsysteem is, hoe beter het natuurlijke vijanden zoals virussen en bacteriën op afstand kan houden of kan uitschakelen. Wat geldt voor het griepvirus of andere virussen, geldt net zo goed voor SARS-CoV-2: als je immuunsysteem optimaal werkt, geef je dit virus geen kans. Met andere woorden: als je besmet wordt, zul je wel lichte symptomen hebben en eventueel ook hoge koorts ontwikkelen, maar opname in het ziekenhuis zal niet nodig zijn en je zult zeker niet op de dienst intensieve zorg terechtkomen.

Met dit boek wil ik je wakker schudden en je duidelijk maken dat je er alle belang bij hebt om je immuunsysteem te versterken. Nu meer dan ooit, want het coronavirus is niet het eerste, en zeker ook niet het laatste virus waarmee we worden geconfronteerd. Beter dan de ziekte te behandelen, kun je je immuunsysteem versterken. Is het je trouwens niet opgevallen dat de meerderheid van de coronapatiënten die op intensieve zorg terechtkomen en/of overlijden, mensen zijn met onderliggende aandoeningen en een verzwakte immuniteit (al zijn er uiteraard uitzonderingen)?

Dat brengt me bij de negentiende-eeuwse Franse fysioloog dr. Claude Bernard, die beroemd werd met de uitspraak *Le microbe n'est rien, le terrain c'est tout*. Waarmee hij wilde zeggen dat bacteriën en virussen niets vermogen als je constitutie gezond is, als je immuunsysteem met andere woorden goed werkt. Bernards collega en tijdgenoot Louis Pasteur (de uitvinder van de pasteurisatietechniek en ontdekker van een vaccin tegen hondsdolheid) heeft die theorie zijn hele leven ontkend, maar gaf op zijn sterfbed toe dat Bernard gelijk had. Prof. von Bellinghen, een Duitse arts die een groot aanhanger was van Claude Bernard, dronk om te bewijzen dat je niet ziek wordt met een sterk immuunsysteem een oplossing van cholera bacillen... Hij bleef kerngezond!

Uiteraard is het type virus belangrijk: een verkoudheidsvirus richt veel minder schade aan dan het aidsvirus, en het coronavirus is veel agressiever en dodelijker dan het gewone griepvirus. Maar de basis blijft hetzelfde: hoe sterker je immuunsysteem, hoe beter je gewapend bent tegen alle virussen en bacteriën en hoe minder schade ze zullen kunnen aanrichten.

Dit is een heel andere manier om naar gezondheid te kijken in het algemeen, en naar de 'bestrijding' van het coronavirus in het bijzonder. Ga uit van je eigen kracht en sterkte en wentel je niet in een slachtofferrol. Wacht niet af tot het ultieme vaccin een feit is en bereikbaar voor iedereen, maar maak je *nu* sterk tegen alle virussen en bacteriën waarmee we in de toekomst zeker nog zullen worden geconfronteerd.

Dr. Rudy Proesmans
Januari 2021

© 2021 Manteau / Standaard Uitgeverij België nv,
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen en Rudy Proesmans

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland:
New Book Collective, Amsterdam
www.newbookcollective.com

Eerste druk februari 2021

Omslagontwerp: Herman Houbrechts
Opmaak binnenwerk: Klaartje De Buck, Letterwerf

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

De informatie die in dit boek wordt gegeven is op geen enkele manier bedoeld als vervanging van een reguliere medische diagnose en/of behandeling. Raadpleeg te allen tijde een arts als er zich problemen voordoen met je gezondheid. De informatie in dit boek is van algemene aard en dient door een arts vertaald te worden naar de persoonlijke situatie van de patiënt/lezer. Bespreek eventuele acties die je op grond van de informatie in dit boek wilt nemen altijd eerst met je behandelend arts. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het uitvoeren van de in dit boek beschreven aanvullende mogelijkheden of van het niet inroepen of niet opvolgen van deskundig medisch advies.

ISBN 978 90 223 3777 6

D 2021/0034/37

NUR 450/860