

VIRUSSEN EN BACTERIËN OVERWINNEN OP BUDGET



GRATIS UITGAVE
LEEF BEWUST NEDERLAND
MIKE VEREST

VIRUSSEN EN BACTERIËN OVERWINNEN OP BUDGET

Gratis Uitgave door Leef Bewust Nederland
Auteur Mike Verest

DISCLAIMER

DIT E-BOOK IS GEEN VERVANGING VOOR HET ZIEN VAN EEN ARTS. GA ALS JE ZIEK BENT EN/OF MEDICIJNEN SLIKT NAAR JE (NATUUR)ARTS. DE GEGEVENS IN DIT E-BOOK ZIJN GEEN MEDISCH ADVIES. DIT E-BOOK IS BESTEMD OM JOUW KENNIS EN BEWUSTZIJN TE VERGROTEN. DE INHOUD OF EEN DEEL HIERVAN KUN JE BESPREKEN MET JE (NATUUR)ARTS. JE MAG ALLES UIT DIT E-BOOK VERVEELVOUDIGEN EN OPENBAAR MAKEN MITS ONDER VERMELDING VAN DE BRON EN DE AUTEUR ALS KLIKBARE LINK NAAR ONZE WEBSITE EN/OF FACEBOOK PAGINA.

WAAROM DIT GRATIS E-BOOK?

VIRUSSEN EN BACTERIËN OVERWINNEN OP BUDGET

Bijna dagelijks wordt er wel iets in het nieuws gedeeld over het Corona virus. Het virus lijkt in alle uithoeken van de wereld op te duiken en niet snel weg te gaan. Het Corona virus is niet iets nieuws. Het is al heel lang bij ons. Het is belangrijk om te weten dat de meeste Corona infecties mild zijn. Het virus kan zowel dieren als mensen treffen.

In de laatste twee decennia waren er twee ernstige Corona virus infecties: ernstig acuut respiratoir syndroom coronavirus (SARS-CoV) en Midden-Oosten respiratoir syndroom coronavirus (MERS-CoV). Toch is het huidige Corona virus sneller verspreid over de wereld dan eerder genoemde virussen. De maatregelen die overheden nemen zijn vergaand. De angst zit er bij veel mensen goed in. Vandaar dat wij het als onze morele plicht zien om Nederlanders en Belgen te voorzien van informatie om potentiële symptomen zo mild mogelijk te laten verlopen.

Premier Rutte heeft het land toegesproken en zei letterlijk: “Een groot deel van de Nederlandse bevolking zal het Corona virus krijgen”. Als dit vooral gezonde mensen zijn met een sterk immuunsysteem zal de schade enorm meevallen. De gezonde mensen kunnen als ‘menselijk schild’ dienen voor de zieken en zwakkeren in Nederland, de

mensen die een onderliggend lijden hebben. Als veel gezonde mensen eenmaal besmet zijn geraakt kan het virus zich nog maar moeilijk verspreiden. Dit wordt ook wel groepsimmunititeit genoemd, iets wat met vaccinatie niet gegarandeerd kan worden!

Met dit e-book willen onze missie kracht bij zetten “Nederland het gezondste land ter wereld maken”. Dat kunnen we alleen maar doen door jou te voorzien van de beste informatie om je te wapenen tegen -niet alleen het Corona virus- maar tegen alle virussen en andere ziekteverwekkers.

We wensen jou en je familie veel gezondheid en geluk toe!

Met bewuste groet,

Mike & Gretta

#IkLeefBewust

Samen maken we
Nederland het
**Gezondste Land
ter Wereld!**



INHOUD

- 06 WAT ZIJN DE GEVOLGEN VAN HET CORONA VIRUS?**
 - 08 MEEST BELANGRIJKE GEZONDHEIDSTIPS OM NU TOE TE PASSEN**
 - 10 *ZO NEEM JE HET BESTE VITAMINE C IN (BIJ ZIEKTEN)*
 - 15 *ZIJN ER NOG ANDERE VITAMINE EN MINERALEN DIE IK IN KAN ZETTEN
TIJDENS (VIRALE) ZIEKTEN?*
 - 17 *EEN GOEDE ADEMHALING VOOR EEN STERK IMMUUNSYSTEEM*
 - 19 DE BELANGRIJKSTE PUNTEN SAMENGEVAT**
 - 22 WE ZIJN ER VOOR JE.**
 - 25 GEDICHT: MAAR DE LENTE WIST HET NIET...**
-

WAT ZIJN DE GEVOLGEN VAN HET CORONA VIRUS?

EEN POLITIEKE EN SOCIAL-ECONOMISCHE CRISIS

We worden overspoeld met informatie over het Corona virus. Het is heel logisch dat veel mensen hierom in de angst schieten. Iedereen kan met eigen ogen zien wat voor effecten het heeft op het land (en de hele wereld). Ik wil niet spreken van een gezondheidscrisis, maar wel van een politieke en social-economische crisis.

Waarom ik niet spreek over een gezondheidscrisis? Heel simpel, de cijfers spreken voor zich in deze. Volgens het RIVM ([1](#)) krijgen bijvoorbeeld 1 op de 10 mensen in Nederland griep. Dat zijn 1,7 miljoen Nederlanders! En 2700 mensen overlijden er jaarlijks aan.

Het Corona virus? Ten tijde van dit schrijven (21 maart 2020) 3631 gevallen in Nederland, waarvan in totaal 136 mensen zijn overleden. Let op: Dit betrof allemaal oudere patiënten en mensen met onderliggend lijden. De gemiddelde leeftijd van de overledenen is 79 jaar (jongste 63- oudste 94) ([2](#)).

Stel dat de jaarlijkse cijfers van de griep ook gaan gelden voor het Corona virus? Dat er 1,7 miljoen Nederlanders besmet raken en er 2700 zullen overlijden. Wat voor complete, doorgeslagen en ongegronde gekte zou er dan uitbreken?

Scholen die sluiten, vliegtuigen die aan de grond blijven, restaurants en winkels die sluiten, mensen die verplicht binnen moeten blijven, ofwel totale 'lock-down'.

Waarom is de hele wereld in paniek? Je zou jezelf moeten afvragen wie er baat hebben bij het verspreiden van angst. Wat levert het op? Hier zijn meerdere theorieën en ideeën over. Hier zal ik niet verder op ingaan omdat ik je wil helpen met de situatie zoals die is.

WAT KUNNEN WE DOEN MET DE SITUATIE ZOALS DIE NU IS?

Of je er nu mee eens bent of niet, feit is dat het virus tot vergaande besluitvormingen leidt die ons allemaal in meer of mindere mate raken. Via overheid en media krijgen we niet geleerd hoe we het beste voor onszelf en onze kinderen moeten zorgen. Waarom testen we mensen niet op voedingstekorten en een overdaad aan gifstoffen in het lichaam? Dat zou de maatschappelijke angst laten dalen en niet ons, maar de industrie bang maken!

Op de volgende pagina's zal ik je de meest belangrijke strategieën geven om jouw lijf zo krachtig mogelijk te maken om potentiële symptomen van het Corona virus, of ieder ander virus en bacterie, zoveel mogelijk te beperken.

MEEST BELANGRIJKE GEZONDHEIDSTIPS OM NU TOE TE PASSEN

DE MEEST BELANGRIJKE STRATEGIEËN GEVEN OM JOUW
LIJF ZO KRACHTIG MOGELIJK TE MAKEN

Laat ik beginnen met wat goed nieuws met je te delen. "China heeft zijn laatste coronavirus ziekenhuis gesloten! Er zijn niet genoeg nieuwe virusgevallen om deze ziekenhuizen op te houden (3)." Zou het te maken kunnen hebben met het gegeven dat de regering van Shanghai, China, in een officiële aanbeveling aangekondigd heeft dat COVID-19 moet worden behandeld met grote hoeveelheden intraveneuze vitamine C? (4). Niet voor niets heeft het Nederlands bedrijf DSM uit Heerlen 106 miljoen vitamine C-pillen aan de ziekenhuizen in en rond Wuhan in China geleverd (5).

Dr. Yanagisawa is president van het in Tokio gevestigde Japanse 'College of Intravenous Therapy'. Hij zegt: "Intraveneuze vitamine C is een veilig, effectief en breed spectrum anti-viraal middel om in te zetten." Richard Z. Cheng, MD, PhD, een Chinees-Amerikaanse gespecialiseerde arts werkt nauw samen met medische en overheidsinstanties in heel China. Hij heeft meegewerkt aan het faciliteren van ten minste drie Chinese klinische vitamine C-onderzoeken die op dit moment in volle gang zijn.

Dr. Cheng is momenteel in Shanghai om zijn inspanningen voort te zetten om nog meer Chinese ziekenhuizen aan te moedigen vitamine C-therapie te implementeren in combinatie met hoge orale dosissen aan vitamine C. Zowel Dr. Cheng als Dr. Yanagisawa bevelen orale vitamine C aan ter preventie van COVID-19, ofwel het Corona virus.

Voor iedereen zou het dus verstandig zijn om op dagelijkse basis voldoende vitamine C binnen te krijgen. Omdat ik overspoeld wordt met vragen over de soort Vitamine C, de hoeveelheid, wanneer etc. heb ik de meest belangrijke vragen in dit document opgenomen.

ZO NEEM JE HET BESTE VITAMINE C IN (BIJ ZIEKTEN)

Het is dus geweldig dat China nu officieel met een statement naar buiten komt over de inzet van Vitamine C bij het Corona virus. Maar feit is dat vitamine C ook voor andere virale ziekten preventief ingezet kan worden. Dit roept nogal wat vragen op, dus ik zal de belangrijkste aspecten rondom de inname van vitamine C hieronder uitzetten.

WELKE SOORT VITAMINE C MOET IK NEMEN?

In het kort: de soort waar je het meeste van inneemt! Zo belangrijk is de inname van vitamine C. Elke soort vitamine C zal een positief effect hebben op je immuunsysteem. Dat gezegd hebbende is er zeker een advies te geven.

Zoals je wellicht weet zijn er enorm veel verschillende soorten vitamine C op de markt. De één belooft nog beter te zijn dan de ander. **Feit is dat puur vitamine C poeder, ofwel ascorbinezuur, de beste keuze is.** Waarom de beste keuze? Simpelweg omdat het goedkoop, effectief en zonder bijwerkingen werkt!

“Maar Mike, synthetische vitamine C is toch helemaal niet goed”? Zeker wel! Het is de enige vitamine die je synthetisch in hoge doseringen kunt innemen. Grondlegger van het therapeutisch gebruik van ascorbinezuur is niemand minder dan 2 maal Nobelprijswinnaar Linus Pauling. Sinds die tijd zijn er vele artsen, medische dokters, die hoge doseringen vitamine C inzetten tegen vele (virale) ziekten.

Natuurlijke vitamine C zoals Camu Camu, of Rozenbottel is zeer duur en bevat maar weinig vitamine C voor mega doseringen. Vaak zijn deze als supplement dus ook aangevuld met ascorbinezuur. Het beste koop je dus ascorbinezuur poeder die non-GMO is, dat is wel belangrijk!

Als je meer wetenschappelijk werk wil lezen over de therapeutische inzet van ascorbinezuur (vitamine C) raad ik de volgende boeken aan:

- How To Live Longer and Feel Better, by Linus Pauling, Ph.D.,
- The Healing Factor: Vitamin C Against Disease, by Irwin Stone
- The Vitamin C Connection, by Emanuel Cheraskin, M.D.
- Clinical Guide to the Use of Vitamin C, by Lendon H. Smith, M.D.
- Vitamin C: The Real Story, by Steve Hickey, Ph.D.

De wetenschappelijke gids voor het gebruik van vitamine C van Dokter Klenner is volledig gepubliceerd en [via deze link](#) beschikbaar. De volledige tekst van het boek 'The Healing Factor' van Irwin Stone is gratis te lezen [via deze link](#).

HOVEEL GRAM OF MILLIGRAM VITAMINE C MOET IK NEMEN?

De hoeveelheid vitamine C is van heel veel factoren afhankelijk. Gebruik je het als dagelijkse onderhoudsdosis of om ziekte te bestrijden? Ook de ernst van de ziekte heeft invloed op de in te nemen hoeveelheid.

Misschien een van de belangrijkste principes van Orthomoleculaire Geneeskunde is 'Biochemische individualiteit'. Elk individu reageert anders op stoffen. Vitamine C is daar geen uitzondering op.

De medische dokter 'Robert F. Cathcart' adviseert (6) onderstaand schema als dagdosis onder normale omstandigheden en bij diverse ziekten:

TABLE I - USUAL BOWEL TOLERANCE DOSES

CONDITION	GRAMS ASCORBIC ACID PER 24 HOURS	NUMBER OF DOSES PER 24 HOURS
normal	4 - 15	4 - 6
mild cold	30 - 60	6 - 10
severe cold	60 - 100+	8 - 15
influenza	100 - 150	8 - 20
ECHO, coxsackievirus	100 - 150	8 - 20
mononucleosis	150 - 200+	12 - 25
viral pneumonia	100 - 200+	12 - 25
hay fever, asthma	15 - 50	4 - 8
environmental and food allergy	0.5 - 50	4 - 8
burn, injury, surgery	25 - 150+	6 - 20
anxiety, exercise and other mild stresses	15 - 25	4 - 6
cancer	15 - 100	4 - 15
ankylosing spondylitis	15 - 100	4 - 15
Reiter's syndrome	15 - 60	4 - 10
acute anterior uveitis	30 - 100	4 - 15
rheumatoid arthritis	15 - 100	4 - 15
bacterial infections	30 - 200+	10 - 25
infectious hepatitis	30 - 100	6 - 15
candidiasis	15 - 200+	6 - 25

Dit lijkt misschien veel, maar hier hoort een belangrijke kanttekening bij vermeld te worden. Op onze social media kanalen zie ik vaak reacties als 'een teveel aan vitamine C plas je uit, dus deze hoeveelheden hebben geen zin'. JA en NEE... Het klopt dat een teveel je lichaam weer verlaat, maar het is ook zo dat hoe zeker je bent, hoe meer vitamine C je lichaam kan opnemen. Dit kun je zelf vrij eenvoudig testen!

De manier om je optimale hoeveelheid vitamine C te bepalen wordt ook wel 'Titratie van darmtolerantie genoemd'. Wat dit inhoudt? Je blijft volgens bovenstaand schema vitamine C poeder innemen met water tot dat je merkt dat je darmen gaan rommelen of dat je diarree krijgt. Dit wil je eigenlijk net voor zijn.

De hoeveelheid oraal ascorbinezuur dat wordt getolereerd door een patiënt zonder diarree te veroorzaken, neemt evenredig toe met de stress of toxiciteit van zijn ziekte. 'Darmtolerantiedosis' van ascorbinezuur verbeteren de acute symptomen van heel veel ziekten. Lagere doses hebben vaak weinig effect op acute symptomen, het is dus belangrijk om voldoende binnen te krijgen totdat je darmen een signaal afgeven.

De maximale verlichting van symptomen die kan worden verwacht met orale doseringen ascorbinezuur wordt ervaren op het punt dat iets eerder is dan de hoeveelheid die diarree veroorzaakt. Ook je optimale dagdosis is op deze manier te bepalen. Wanneer je darmen gaan rommelen bij bijvoorbeeld 8 gram (verdeelt over de dag!) dan weet je dat 7 gram je optimale dagdosis is.

HOVEEL MOET IK KINDEREN GEVEN?

De stelregel is 1.000mg per jaar in leeftijd. Dus als een kind 4 jaar is, mag hij of zij 4.000mg per dag binnen krijgen. Bij ziekte dus meer! Deze stelregel geldt tot maximaal 18.000mg, ook voor volwassenen, tenzij je dus ziek bent. Je zult ook merken dat je kinderen (en jij zelf) veel meer vitamine C binnen kunnen krijgen tijdens ziekte, zonder dat je diarree of darmbewegingen ervaart. Vitamine C kan worden gegeven als vloeistof, poeder, tablet of kauwtablet. Voor jonge kinderen kun je eigen vloeibare vitamine C maken door de poedervariant dagelijks op te lossen in een klein druppelflesje en indien nodig een natuurlijke zoetstof toe te voegen. Dit kun je dan beetje bij beetje in de mond druppelen.

Personen met gevoeligheid voor citrusvruchten of tomaten voelen zich meer op hun gemak bij het innemen van vitamine C als ascorbaat, een niet-zure vitamine C. Calcium-ascorbaat en natrium-ascorbaat zijn hiervoor goede opties. Bij therapeutische doseringen is echter aan te raden om gewoon ascorbinezuur poeder te gebruiken.

KRIJG IK GEEN NIERSTENEN BIJ HOGE DOSERINGEN?

Dit is een mythe die maar blijft circuleren op het internet. Ook op onze FB pagina wordt herhaaldelijk deze vraag gesteld. Dr. Andrew Saul zegt hier het volgende over: "Ik heb in alle medische literatuur gezocht naar bevestiging hierop en ik heb al mijn studenten gevraagd om dit in de medische literatuur te vinden. Tot nu toe hebben ik en mijn studenten 0,0 aan bewijs hiervoor gevonden. Ik heb dit bij mijn 9.000 patiënten ook nog nooit waargenomen. Geen idee waar deze hypothese vandaan komt. Het is dus NIET waar."

IS HET VEILIG OM LANGE TIJD HOGE DOSERINGEN VITAMINE C TE NEMEN?

Jazeker! Sterker nog, je lichaam zal hier zeer blij mee zijn. Als je echter langer dan 6 maanden hoge doseringen vitamine C gebruikt is het aan te raden om niet plotseling te stoppen. Je lichaam kan dan voor een korte periode een tekort krijgen aan vitamine C omdat het gewend is geraakt aan het gebruik van voldoende vitamine C. Hoog is 10.000mg of meer per dag. Het beste neem je dan elke dag 1.000mg minder tot je helemaal bij 0 uitkomt. Maar eigenlijk is er geen reden om ermee te stoppen!

ZIJN ER NOG ANDERE VITAMINEN EN MINERALEN DIE IK IN KAN ZETTEN TIJDENS (VIRALE) ZIEKTEN?

De bekende arts David Brownstein (MD) en eigenaar van 'Center for Holistic Medicine' geeft helder advies in het te volgen protocol bij de eerste symptomen. Naast vitamine C is het advies om ook voldoende vitamine D3 en vitamine A binnen te krijgen.

De meeste mensen hebben geen optimale vitamine A en C waarden. Beide voedingsstoffen hebben antivirale eigenschappen en kunnen het immuunsysteem ondersteunen wanneer het wordt aangevallen door virussen.

Als je niet ziek bent, stel ik voor om 3-5.000 mg / dag vitamine C te nemen. Persoonlijk neem ik 10.000mg per dag! Twee maal Nobelprijs winnaar Linus Pauling nam zelf 18.000mg per dag en werd er 93 jaar mee!

Bij het eerste signalen van een ziekte, zou ik voorstellen om 1000 mg / uur te nemen totdat diarree ontstaat, en dan zeker een paar uur helemaal niets in te nemen. Dan weer opbouwen. Zie ook eerder genoemde informatie en de tabel in voorgaande hoofdstuk.

VITAMINE A EN D

Voor vitamine A raad ik aan om 5000 IU per dag te gebruiken als je niet ziek bent en 100.000 IU per dag gedurende vier dagen bij de eerste signalen van ziekte. Zwangere vrouwen kunnen deze dosis niet gebruiken. (Opmerking: neem vitamine A, niet bètacaroteen.) Vitamine D is ook erg belangrijk voor het bestrijden van infecties. Ik stel voor om bij het begin van een ziekte vier dagen lang 50.000 IU vitamine D3 per dag in te nemen.

JODIUM

Daarnaast is jodium essentieel om een infectie goed te kunnen bestrijden en is het ook nodig voor een goede werking van het immuunsysteem. Er is geen bacterie, virus, parasiet of schimmel waarvan bekend is dat deze resistent is voor jodium. Het grootste deel van de bevolking in Nederland heeft veel te lage jodium waarden.

In feite zijn de jodiumwaarden de afgelopen 40 jaar met bijna 60% gedaald. De ADH voor jodium is onvoldoende om voldoende jodium te leveren voor alle lichaamsweefsels. Voor de meerderheid van de patiënten van Dr. Brownstein wordt 25 mg per dag als dagelijkse dosis geadviseerd. Bij de eerste signalen van ziekte wordt 50-100 mg per dag geadviseerd.

Let op: Jodium kan nadelige effecten veroorzaken en kan het beste worden gebruikt onder begeleiding van een (natuur)arts met kennis van jodium.

Daarnaast werkt ter ondersteuning de combinatie van een krachtig Kurkuma Extract met Rauwe Bio CBD zeer nuttig voor dagelijks preventief gebruik.

EEN GOEDE ADEMHALING VOOR EEN STERK IMMUUNSYSTEEM

Een goede ademhaling voor een sterk immuunsysteem Wist je dat een goede ademhaling je meer ontspanning en energie kan geven? En dat je je veel beter voelt als je op de juiste manier ademt? Niet alleen fysiek maar ook mentaal. Je voelt je blijer en vrolijker. Je kan meer genieten en je voelt je liefdevoller.

KUNNEN ADEMEN IS EEN KOSTBAAR GESCHENK, HET IS VAN LEVENSBELANG

Wanneer je ademhaling niet goed verloopt, ervaar je dat in je leven. Je merkt dat in eerste instantie vooral lichamelijk. Bij een te snelle of te diepe ademhaling voel je duizelingen, benauwdheid en ben je minder geconcentreerd. Als je lang verkeerd ademt, kun je gezondheidsklachten krijgen, zoals ontstekingen in je hele lichaam en pijnlijke gewrichten. Je kunt ook last krijgen van je maag of je darmen. Je spierspanning is hoger en dat uit zich vaak in een stijve nek of een pijnlijke schouder. Ook heeft je ademhaling een direct effect op je gevoelens en emoties.

Een verkeerde ademhaling maakt dat je gedachten met je op de loop gaan. Je gedachten worden negatief en voor je het weet zit je in een neerwaartse spiraal. Je kunt zelfs angsten ontwikkelen als je verkeerd ademt.

Gelukkig kun je zelf verantwoordelijkheid nemen voor de negatieve gevoelens en lichamelijke klachten door je ademhaling blijvend te verbeteren. Er zijn veel verschillende vormen van ademhaling om je algemene gezondheid en gemoedstoestand te verbeteren. De Wim Hof ademhaling is bijvoorbeeld een zeer krachtige tool om je immuunsysteem een enorme boost te geven en om je brein te overspoelen met gelukshormonen. Depressie kan dus letterlijk verlicht worden met een regelmatige ademhaling.

Wim Hof heeft ook hersenonderzoek ondergaan aan Stanford University. Daarbij heeft hij laten zien dat anderen kunnen leren om middels ademen en focus nieuwe neurologische patronen aan te maken in de hersenen. Uit het Radboud-onderzoek uit 2014 blijkt dat de Wim Hof ademhaling je immuniteit versterkt door de productie van witte bloedcellen en door het verhogen van B-lymfocyten. Dit zijn de kleine micro-organismen die je beschermen tegen diverse gevaren van buitenaf, zoals ook virussen. De Wim Hof ademhaling beschermt je niet tegen het binnendringen van het virus in je lijf, maar het versterkt wel je immuunsysteem. En dat betekent een groter arsenaal om de infectie te bestrijden, met minder ernstige symptomen!

Een andere eeuwenoude ademhaling die je direct kunt toepassen om hartcoherentie te creëren en meer rust in je lijf te ervaren is de 4-7-8 ademhaling.

Adem 4 seconden rustig in
Houd 7 seconden je adem vast
Adem 8 seconden rustig uit
Herhaal dit 5 keer.

DE BELANGRIJKSTE PUNTEN SAMENGEVAT

BESCHERM JEZELF EN VOORKOM DAT COVID-19 ZICH VERDER VERSPREID

COVID-19 is niet zo gevaarlijk als sommige mensen je willen doen geloven. Ouderen en zwakkeren vormen echter wel degelijk een risico (ook met griep).

Weet dat gezonde mensen de 'firewall' zijn voor ouderen en zieken. Als jij als gezond persoon aan je immuunsysteem bouwt, ben jij een minder groot gevaar voor risico groepen. Dus ook ALLE gezonde mensen zouden deze adviezen moeten opvolgen.

Je doet er goed om locaties met veel mensen te vermijden eveneens mensen die griepsymptomen veroorzaken. Mocht je zelf last hebben van griepsymptomen blijf dan thuis totdat je volledig herstelt bent.

Mochten de klachten verergeren neem dan contact op met een (natuur)arts - maar neem eerst telefonisch contact op. Volg de volgende tips op als extra ondersteuning:

01

Was je handen regelmatig met zeep

Zeep is een wondermiddel! Waarom? Het 'nieuwe Corona Virus heeft een 'envelop' wat betekent dat het een membraan heeft (en dat hebben niet alle virussen). Dat membraan bestaat uit vetten en deze vallen uitéén als dit in aanraking komt met zeep (7).

Maar antibacteriële zeep heeft GEEN extra nut (8).

- * Het is slecht voor 't milieu
- * Zorgt voor resistente bacteriën
- * Helpt niet tegen 'n virus
- * Zorgt voor toename allergieën
- * Het werkt hormoonverstorend

02

Als je niest of hoest, doe het dan in je elleboog en NIET in je hand of zakdoek.

Dit is de beste manier om zo min mogelijk ziekmakende deeltjes te verspreiden. Prettig voor jezelf én anderen. Gezichtsmaskers zijn vooral schijnveiligheid voor de gebruiker. Ze werken goed voor het filteren van stofdeeltjes, maar de deeltjes waarin het virus zit zijn veel kleiner. Alleen N95 maskers werken in 95% van de gevallen, maar zijn vooral voor onze zorgprofessionals (9).

03

Neem dagelijks Vitamine C

Dagelijks 3.000 tot 5.000 mg per dag (of meer) en bij eerste ziekteverschijnselen 1.000mg per uur. Zoals je nu weet wordt Vitamine C officieel door het gezondheidsorgaan van China, 'Shanghai Medical Association' geadviseerd als behandeling voor COVID-19 (Corona) virus EN gepubliceerd in 'The Chinese Journal of Infectious Diseases' (10).

04

Bouw aan een sterk immuunsysteem met veel antioxidanten

Te vinden in groene bladgroenten, bosbessen en cacao. Daarnaast kun je kiezen voor een krachtig Kurkuma Extract, Vitamine D3 (5.000 IU), voldoende Omega-3 en CBD olie of pasta.

05

Let op ademhaling

Beoefen de Wim Hof ademhaling en pas bij onrust de 4-7-8 ademhaling toe om direct meer ontspanning in je systeem te brengen.

06

Blijf kalm en positief

Let als laatste alsjeblieft ook op je emotionele/mentale gezondheid. Je zal het waarschijnlijk NIET krijgen, een nog kleinere kans dat je je echt ziek voelt en een nog kleinere kans dat je eraan overlijdt. Zie je reactie op dit hele gebeuren als een kans om jezelf beter te leren kennen. We zijn nog nooit zo veilig geweest, maar ook nog nooit zo angstig.

We worden tegenwoordig nog maar weinig geconfronteerd met de dood, ziekten, virussen en honger. Dit is onderdeel van het leven. We mogen ons in het westen zeer gelukkig prijzen. Spreek je dankbaarheid uit wat je allemaal hebt in het leven. Als je eten in je koelkast hebt, kleding aan je lijf, een dak boven je hoofd en een slaapplaats, ben je rijker dan 75 procent van de wereld!



*Mike & Gretta*

WE ZIJN ER VOOR JE.

NOG EEN BELANGRIJK BERICHT VAN ONS

Wij zijn Mike Verest (holistisch gezondheidsdeskundige, spreker en auteur) en Gretta (spiritueel leraar, holistisch transformatiecoach en NLP Master). Samen met een gepassioneerd team geven we leven aan Leef Bewust Nederland.

Ons oerbrein is niet gemaakt om ons gelukkig te maken. Het is gemaakt om constant te scannen naar wat er NIET goed is, naar bedreiging. Dat hielp ons met overleven in tijden van constant gevaar. We zijn vandaag de dag nog nooit zo veilig geweest, maar ook nog nooit zo angstig. Kies daarom bewust waar je je aandacht op richt en besef welke effecten het heeft op je eigen welzijn en het welzijn van anderen. Stress en angst is killing voor je immuunsysteem en weerbaarheid. Er gebeuren op dit moment ook hele mooie dingen in de wereld als je bereid bent hiernaar te kijken.

Kies liefde boven angst.

Kies wijsheid boven onwetendheid.

Kies leiderschap boven kudde gedrag.

Kies een hogere realiteit, een hogere frequentie, een hoger bewustzijn.

Gebruik je gezond verstand. Wees je bewust van welke woorden je spreekt, welke informatie je toelaat in je wereld, welke mensen je je laat beïnvloeden. Jij mag beslissen waar jij je aandacht op richt, de keuze is altijd aan jou geweest.

Waar ga jij vandaag je dag mee vullen?

Nog meer drama, angst en sensatie. Of positiviteit, goed nieuws en het nemen van zelfregie over jouw gezondheid en levensgeluk? Het is aan jou!

Ons leven staat volledig in het teken van (zelf)onderzoek en het tot uiting brengen van ultieme gezondheid & levensgeluk. De effectief bewezen interventies vertalen we zo praktisch mogelijk door naar alle producten, diensten en programma's binnen Leef Bewust Nederland.

Dat heeft tot een enorme community geleid met meer dan 40.000+ bewuste mensen. We zijn ontzettend dankbaar om inmiddels miljoenen bezoekers per maand via onze website en social media kanalen te bereiken. Met de Leef Bewust Lifestyle®, onze events, online programma's en producten helpen we duizenden mensen per jaar verder op weg naar meer gezondheid en levensgeluk.

In de Leef Bewust Academy, een ervaringsgerichte gezondheidsschool met inmiddels 500+ members waarin je stap voor stap de Leef Bewust Lifestyle® kunt integreren in je dagelijks leven.

» **Word Member!**



We moedigen je aan om onze boodschap te gebruiken voor het ontwaken van een staat van ultieme gezondheid en levensgeluk. Samen kunnen we Nederland het Gezondste Land ter Wereld maken en een verlichte samenleving creëren; vrij van ziekten, mentale stress en onverwerkte emoties.

Sla deze informatie ergens op of print het uit zodat je er altijd bij kunt en deel het met je familie en vrienden. De informatie is te belangrijk om voor jezelf te houden. Het kan letterlijk het verschil maken tussen leven en dood.

We delen dagelijks gezondheid tips via onze social media kanalen. We zijn er voor je, bij vragen kun je mailen naar info@leefbewust.nu.

Veel gezondheid en levensgeluk toegewenst!

Mike & Gretta

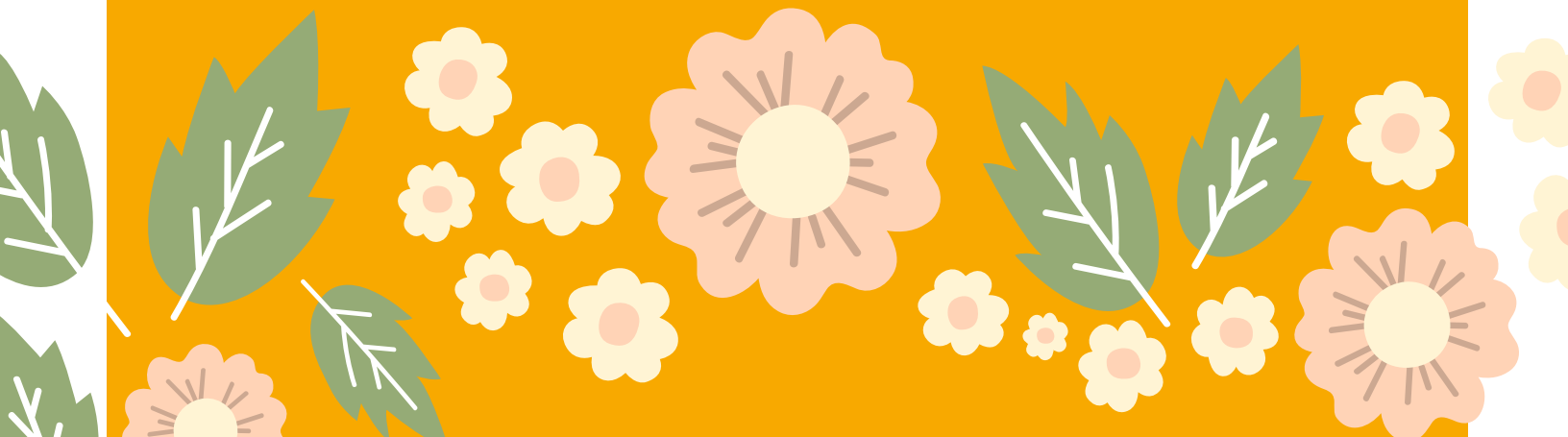
”

MAAR DE LENTE WIST HET NIET.

Geinspireerd door mensen.

Vertaald door Susan Blanco

• IRENE VELLA •



”

Het was begin 2020...

De mensen hadden een lange donkere winter achter de rug,
Februari was een hele onrustige maand geweest
met veel stormen en veel regen
De natuur was onrustig, alsof ze de mensen iets wilde vertellen,
alsof ze de mensen ergens voor wilde waarschuwen...

En toen werd het Maart...

Het was Maart 2020...

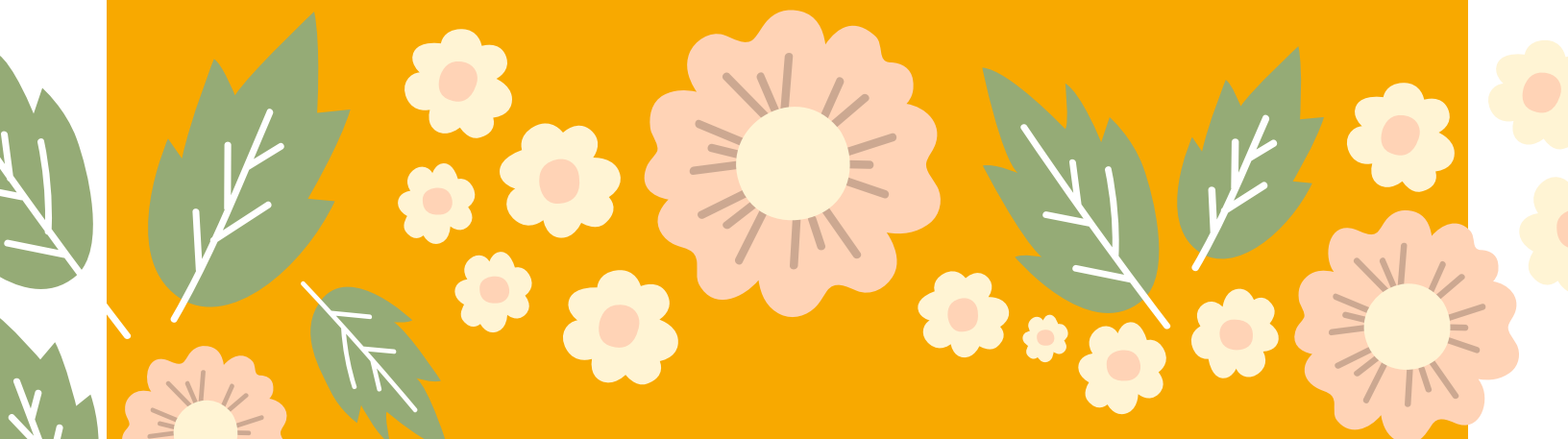
De straten waren leeg, de meeste winkels waren gesloten,
de meeste auto's stonden langs de kant van de weg,
de mensen kwamen bijna niet meer buiten en dat over de hele wereld,
landen gingen op slot, de mensen konden niet geloven dat dit
gebeurde, het was zo surrealistisch...

Iedereen wist wat er aan de hand was

Maar de lente wist het niet

En de bloemen bleven bloeien

En de zon scheen...



”

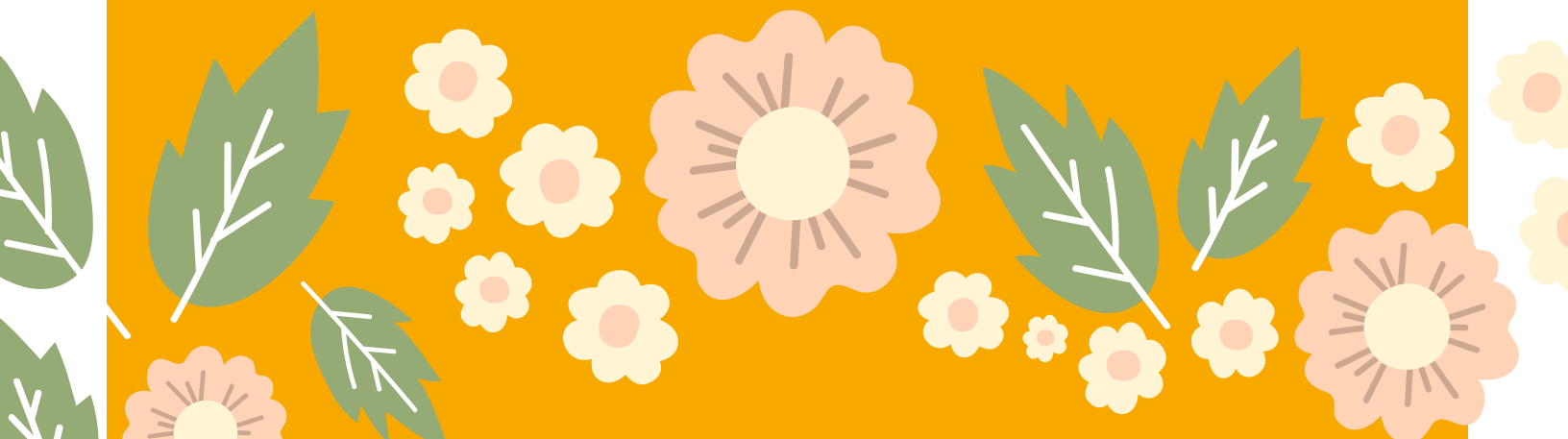
De eerste mooie lentedag sinds lange tijd brak aan
En de zwaluwen kwamen terug
En de lucht werd roze en blauw
Het werd later donker en 's ochtends
kwam het licht vroeg door de ramen

Het was Maart 2020...

De jongeren studeerden online, vanuit huis
Kinderen speelden onvermijdelijk vooral in huis
Pubers verveelden zich, ouders wisten niet wat te doen
Mensen kwamen alleen even buiten om boodschappen te doen
of om de hond uit te laten

Bijna alles was gesloten ...

Zelfs de kantoren, hotels, restaurants en bars
Het leger begon uitgangen en grenzen te bewaken
Mensen moesten vanuit huis gaan werken
Ondernemers kwamen in de problemen

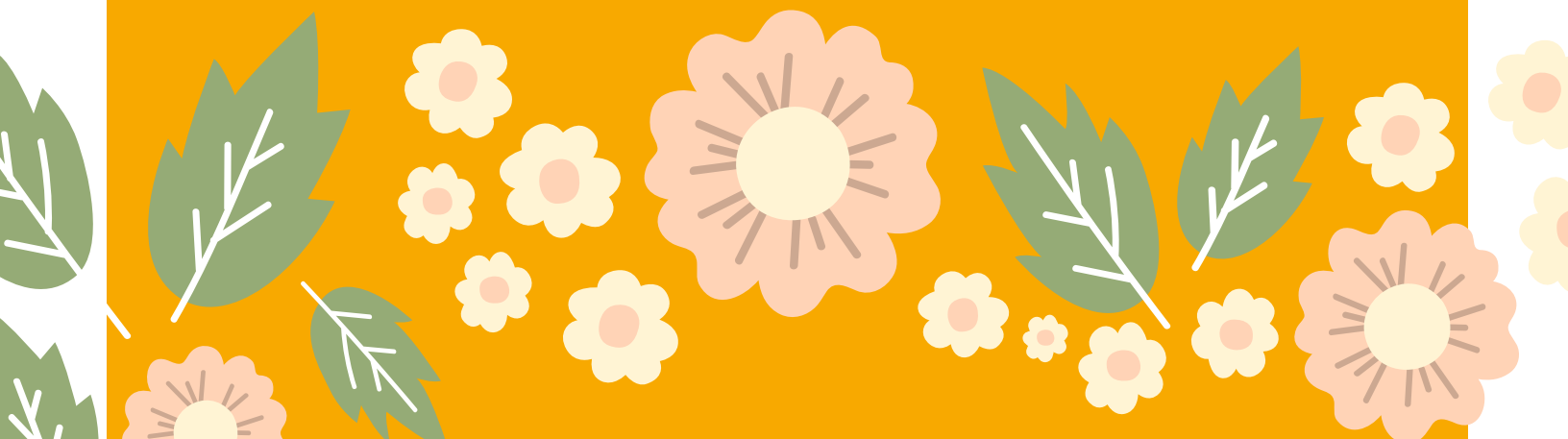


”

De meeste kinderen konden niet meer naar school
Er was ineens niet genoeg ruimte voor iedereen in ziekenhuizen,
operaties en onderzoeken werden uitgesteld...

Iedereen wist het
Maar de lente wist het niet en het ontsproot
Ze draaide onverstoord haar jaarlijkse programma af
Ze schonk ons haar mooiste bloemen en haar heerlijkste geuren

Het was Maart 2020
Iedereen zat thuis in quarantaine
om gezondheidsredenen of preventief
Sommige mensen mochten niet meer naar hun werk,
anderen móesten
Elkaar omhelzen, kussen of een hand geven was ineens een bedreiging
Iedereen moest flinke afstand tot elkaar bewaren,
dat was afschuwelijk
In de supermarkt waren allerlei schappen leeg

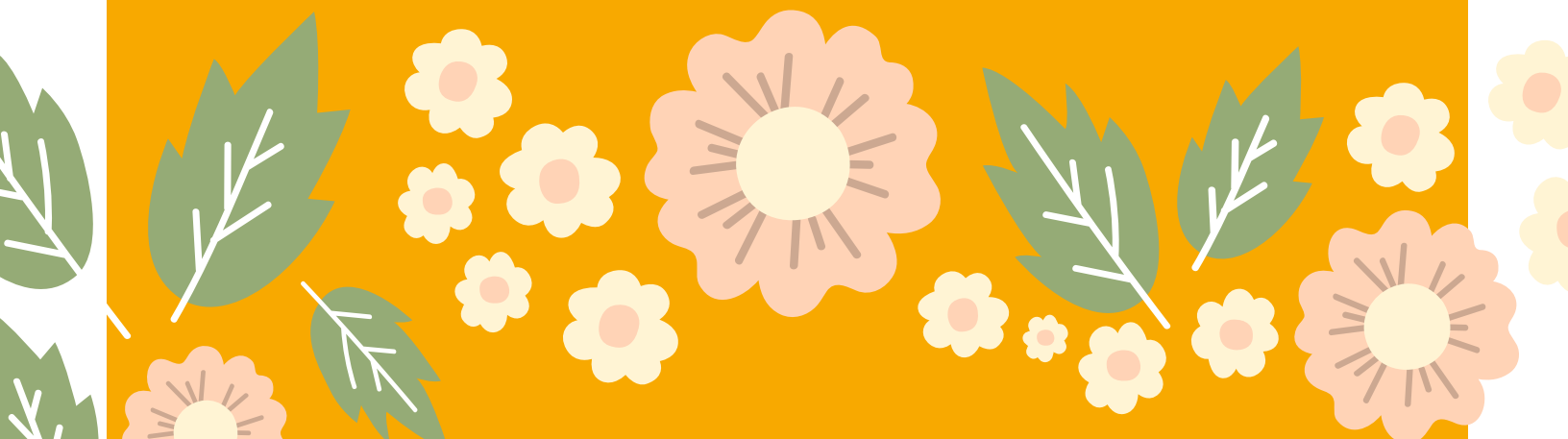


”

Allerlei leuke dingen gingen niet meer door,
daar werd een streep door gezet
en niemand wist wanneer dat weer kon
Mensen werden beperkt in hun vrijheid terwijl er vrede was
Over de hele wereld werden veel mensen ziek
en het was besmettelijk...
Er was isolatie, ziekte en paniek....
Toen werd de angst pas echt!!

En de dagen zagen er allemaal hetzelfde uit...
En de weken duurden ineens veel langer...
En iedereen hoopte dat er niet nóg meer
strengere maatregelen zouden volgen...

De mensen zaten vast in een film en hoopten dagelijks op dé held...
De wereld was vertraagd terwijl het geen vakantie was,
niemand had dit verwacht...

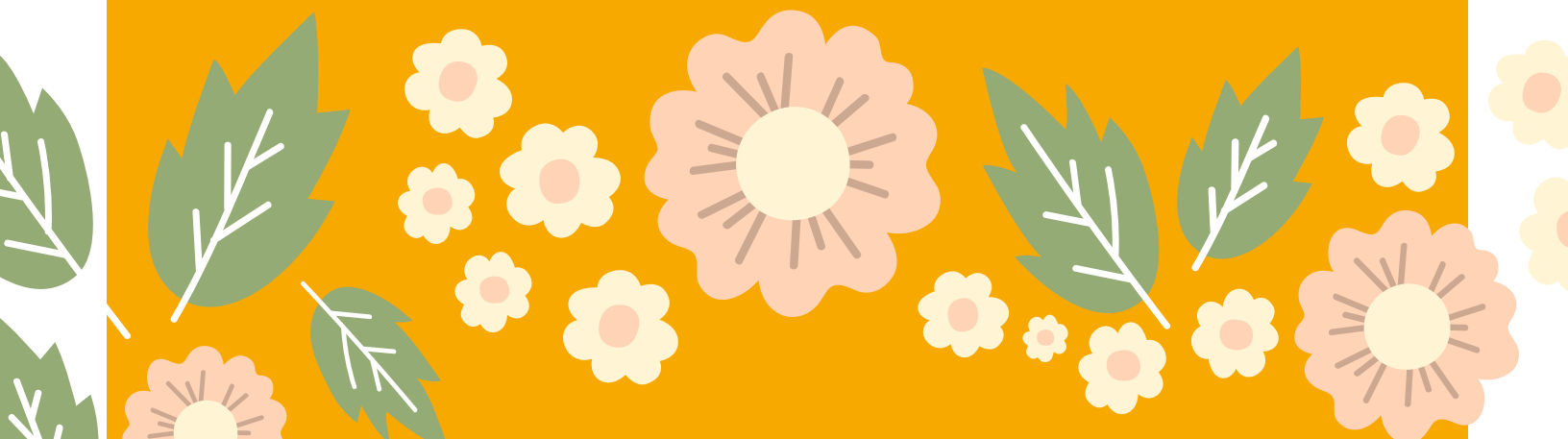


”

Iedereen wist wat er gebeurde
Maar de lente wist het niet en de rozen bleven bloeien
De Magnolia stond in de knop
De vogeltjes begonnen aan hun nestjes

En toen...
Het plezier van koken en samen eten werd herontdekt
Iedereen gaf elkaar tips over leuke dingen
die je met je kinderen kon doen
Er was weer tijd om te schrijven en te lezen,
mensen lieten hun fantasie de vrije loop
en verveling ontsproot in creativiteit

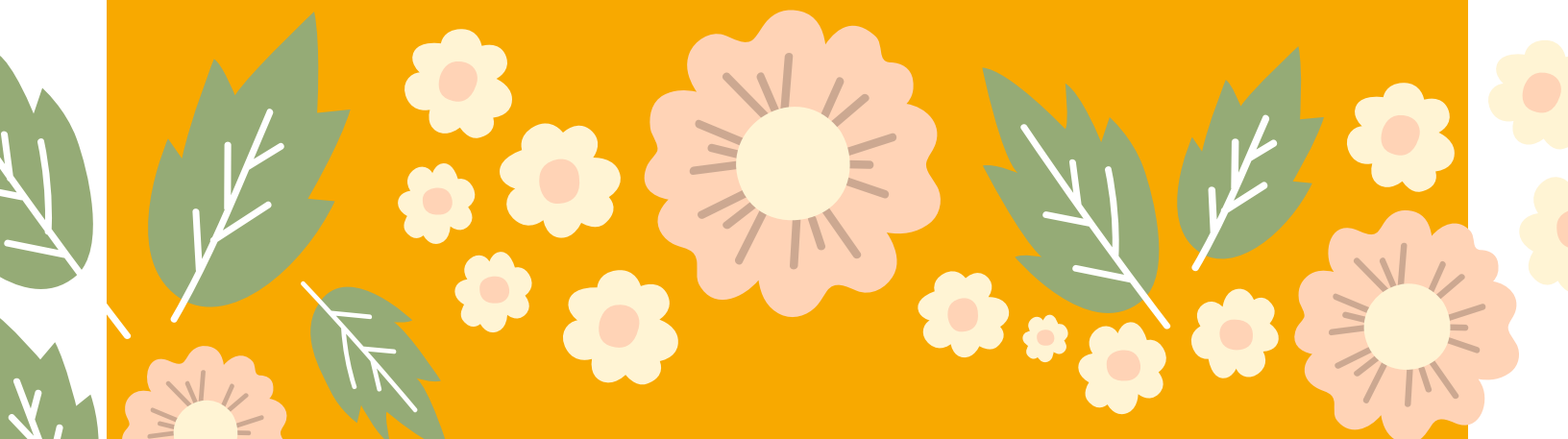
Sommigen leerden een nieuwe taal
Sommigen ontdekten kunst
Sommigen ontdekten dat ze niet écht leefden
en vonden de weg naar zichzelf terug
Anderen stopten met onwetend onderhandelen



”

Iedereen had van de één op de andere dag
veel meer tijd voor het gezin
Eentje sloot het kantoor en opende
een herberg met slechts vier mensen
Anderen verlieten hun vastgeroeste relatie
om de liefde van hun leven te vinden
Anderen boden aan om voor kwetsbare mensen
boodschappen te doen of te koken
Iedereen wist ineens wat een 'vitaal beroep' was,
deze mensen werden helden,
ze werden meer gewaardeerd dan ooit
Anderen gingen op afstand muziek met elkaar maken
of zingen om op deze manier samen te zijn
Mensen kregen oog voor eenzaamheid
en verzonnen dingen om er iets aan te doen

Mensen herstelden van hun stressvolle leven
Mensen die elkaar niet kenden begonnen
spontaan een praatje met elkaar



”

Sommigen maakten vliegers van papier met hun telefoonnummer erop
zodat eenzame mensen ze konden bellen

De overheid ging bedrijven en zelfstandigen helpen zodat ze niet failliet
zouden gaan of mensen zouden moeten ontslaan

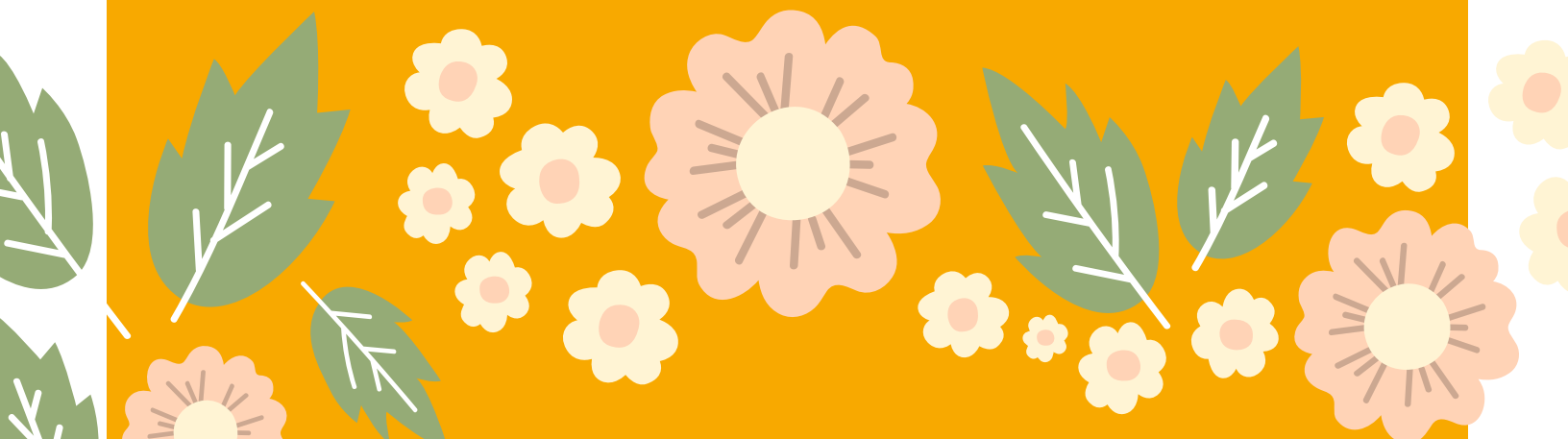
Gepensioneerde zorgpersoneel bood zichzelf aan
om te helpen in de Zorg

Uit alle hoeken kwamen vrijwilligers, iedereen wilde iets doen
Om 20:00 uur s 'avonds gingen mensen uit allerlei landen klappen voor alle
artsen, verpleegkundigen en zorgpersoneel die keihard aan het werk waren
om in de zorg alles draaiende te houden

Het was het jaar waarin men het belang erkende van gezondheid en
verbinding, van saamhorigheid, van sociale contacten en misschien ook van
zijn roeping, dit deed iets met het collectieve bewustzijn, dit deed iets met
alle mensen...

En de economie ging bijna kopje onder, maar stopte niet,
het vond zichzelf opnieuw uit

Het was het jaar waarin de wereld leek te stoppen,
het jaar waarin we met elkaar in de geschiedenisboeken zouden komen...

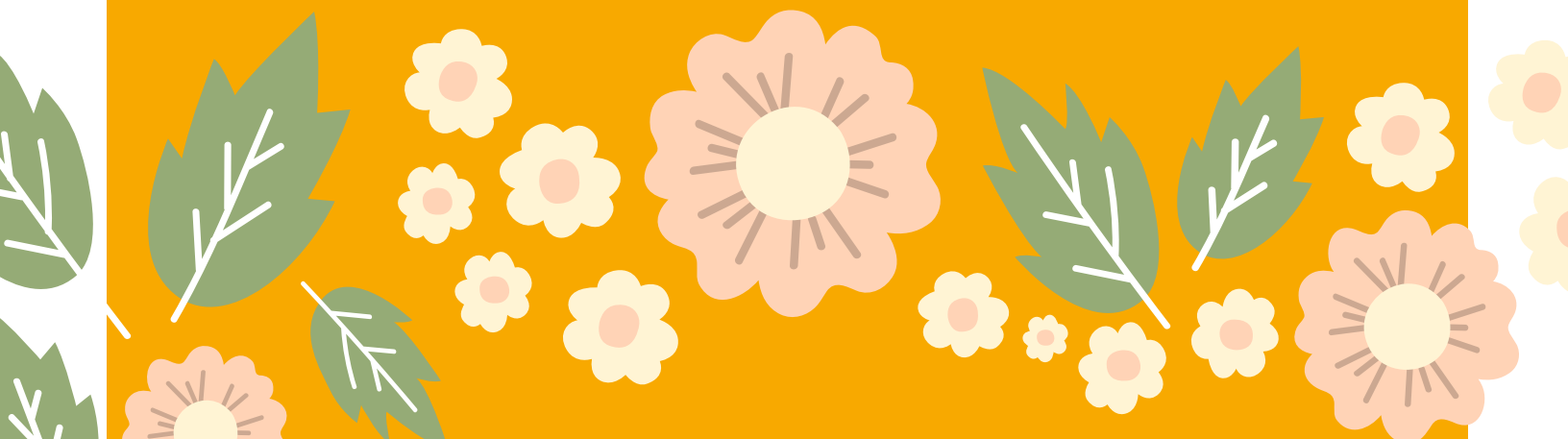


”

Dat wisten we allemaal
En de lente wist het niet,
En de bloemen bleven bloeien, en de bomen liepen uit
En het werd steeds warmer
En er waren veel meer vogels

En toen kwam de dag van bevrijding...
De mensen keken tv en de premier vertelde iedereen dat de
noodsituatie voorbij was
En dat het virus had verloren!
Dat iedereen SAMEN had gewonnen!!!

En toen ging iedereen de straat op...
Met tranen in de ogen...
Zonder maskers en handschoenen...
De buurman werd geknuffeld, alsof hij een broer was
En de wereld was mooier en liefdevoller geworden
En de mensen waren humaner geworden
En ze hadden weer waarden en normen

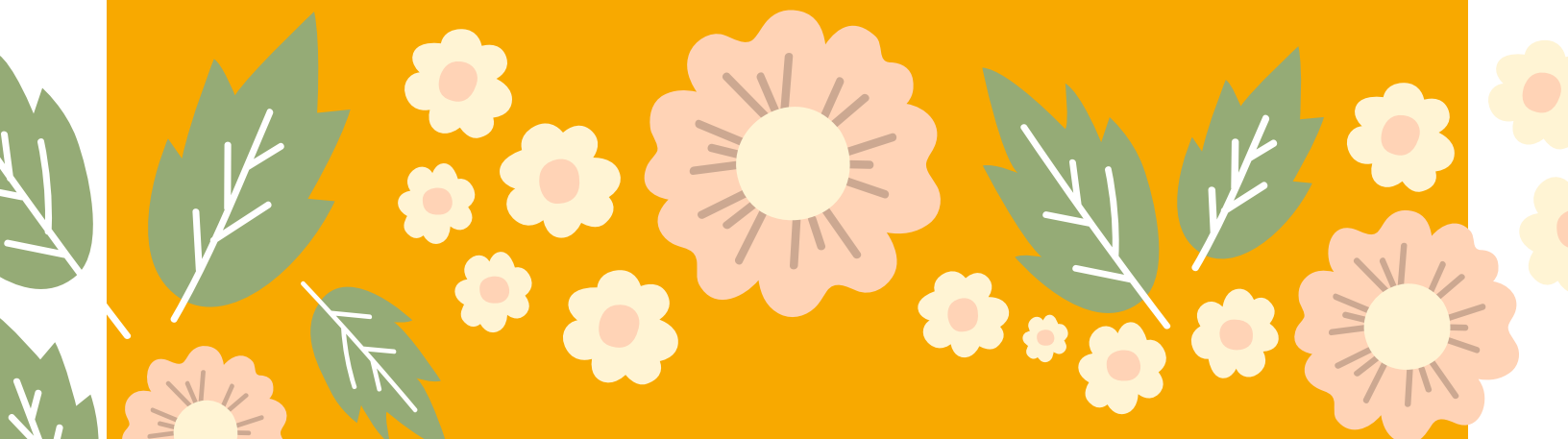


”

De harten van mensen waren weer open,
en dat had positieve gevolgen
Doordat alles stil had gestaan kon de aarde weer ademen,
ook zij was genezen van wat de mensen
háár veel eerder hadden aangedaan

En toen kwam de zomer....
Omdat de lente het niet wist
En hij was er nog steeds
Ondanks alles
Ondanks het virus
Ondanks de angst
Ondanks de dood

**Omdat de lente het niet wist,
leerde iedereen de kracht van het leven...**



LEEFBEWUST 
WWW.LEEFBEWUST.NU