

[REDACTED]

Van: [REDACTED])
Verzonden: donderdag 20 augustus 2020 08:11
Aan: [REDACTED])
Onderwerp: anicoronapack

Verzonden vanuit [Mail](#) voor Windows 10

[REDACTED]
Ja ik denk zsm optreden.
Zie ook hieronder

<https://foryourinformation.nl/2020/08/16/anti-corona-reklame-bij-bezorg-maaltijden/>

[REDACTED]

Van: [REDACTED]
Verzonden: vrijdag 12 juni 2020 12:03
Aan: [REDACTED]
CC: [REDACTED]
Onderwerp: FW: Mogelijke inzet IPinspecteurs op controle coronaclaims

Hoi [REDACTED]
Vraag van [REDACTED] zouden IP inspecteurs de BED collega's kunnen uithelpen bij het Coronaclaim project? Hebben ze hiervoor voldoende kennis en is het echt zo dat BED inspectie hier onvoldoende capaciteit voor heeft (of zit het erin dat er maar een paar inspecteurs dit echt willen doen)?
BVD en groet,
[REDACTED]

Van: [REDACTED] <[REDACTED]@nvwa.nl>
Verzonden: vrijdag 12 juni 2020 11:31
Aan: [REDACTED] <[REDACTED]@nvwa.nl>
CC: [REDACTED] <[REDACTED]@nvwa.nl>
Onderwerp: Mogelijke inzet IPinspecteurs op controle coronaclaims

Hoi [REDACTED]
Gister tijdens het overleg over de inzet van inspecteurs in coronatijden kwam naar voren dat er bij IP een aantal inspecteurs zijn (met name in Oost), die niet inzetbaar zijn voor fysieke inspecties, maar wel vanuit huis kunnen werken. [REDACTED] opperde om deze inspecteurs in te zetten op de controles op corona claims, omdat bij BED onvoldoende capaciteit heeft om dit te doen.
Zou dit kunnen, wat denk jij?
Met vriendelijke groet,
[REDACTED]

Coördinerend Specialistisch Inspecteur
.....
Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit
Catharijnesingel 59 | 3511 GG | Utrecht
Postbus 43006 | 3540 AA | Utrecht
.....

T 088- [REDACTED]
[REDACTED]@nvwa.nl
<http://www.nvwa.nl>
.....

[REDACTED]

Van: [REDACTED]
Verzonden: vrijdag 12 juni 2020 13:14
Aan: [REDACTED]
CC: [REDACTED]
Onderwerp: FW: Mogelijke inzet IPinspecteurs op controle coronaclaims

Hoi [REDACTED]
 Hieronder het antwoord van [REDACTED]
 Kort gezegd: expertise gaat geen aanvullende werkinstructie schrijven voor de IP inspecteurs maar kan wel wat richting geven voor hen. [REDACTED] kan een grove scrapelijst van bedrijven aanleveren en deze zouden de IP inspecteurs kunnen nalopen. Deze opgeschoonde lijst kan naar de BED-collega's gestuurd worden voor verdere afhandeling. RvB's alleen laten opmaken door de BED-collega's omdat zij kennis hebben van de Geneesmiddelenwet.
 Met vriendelijke groet,
 [REDACTED]

Van: [REDACTED] <[REDACTED]@nvwa.nl>
Verzonden: vrijdag 12 juni 2020 13:07
Aan: [REDACTED] <[REDACTED]@nvwa.nl>
CC: [REDACTED] <[REDACTED]@nvwa.nl>; [REDACTED] <[REDACTED]@nvwa.nl>
Onderwerp: RE: Mogelijke inzet IPinspecteurs op controle coronaclaims

Dit signaal is nieuw voor mij. Ik weet niet hoe goed de andere IP inspecteurs zijn met internet maar ik heb wel een voorstel waar ik vanwege tijdgebrek geen hele werkinstructie voor wil schrijven maar een richting aan kan geven. Ik kan een grove scrape doen en een excel bestand met resultaten opsturen. Als men die verdeelt over een aantal inspecteurs kunnen ze als voorwerk voor BED wel de rommel eruit halen, misschien?

Ze moeten daarvoor ieder regel uit de file even nalopen en op internet bekijken of het een relevante "hit" is. Met name of er supplementen worden aangeboden. Niet meer. De relatie met corona kan een BED-er dan leggen indien die er is.

Het "opgeschoonde bestand" kan dan naar de BED inspecteurs voor verdere beoordeling.
 Ik zou willen waken om niet BED-ers RvB te laten opmaken onder geneesmiddelen wet.

Groet
 [REDACTED]

Van: [REDACTED] <[REDACTED]@nvwa.nl>
Verzonden: vrijdag 12 juni 2020 12:03
Aan: [REDACTED] <[REDACTED]@nvwa.nl>
CC: [REDACTED] <[REDACTED]@nvwa.nl>

Onderwerp: FW: Mogelijke inzet IPinspecteurs op controle coronaclaims

Hoi [REDACTED]
 Vraag van [REDACTED] zouden IP inspecteurs de BED collega's kunnen uithelpen bij het Coronaclaim project? Hebben ze hiervoor voldoende kennis?
 BVD en groet,
 [REDACTED]

Van: [REDACTED] <[REDACTED]@nvwa.nl>
Verzonden: vrijdag 12 juni 2020 11:31
Aan: [REDACTED] <[REDACTED]@nvwa.nl>
CC: [REDACTED] <[REDACTED]@nvwa.nl>

Onderwerp: Mogelijke inzet IPinspecteurs op controle coronaclaims

Hoi [REDACTED]
 Gister tijdens het overleg over de inzet van inspecteurs in coronatijden kwam naar voren dat er bij IP een aantal inspecteurs zijn (met name in Oost), die niet inzetbaar zijn voor fysieke inspecties, maar wel vanuit huis kunnen werken. [REDACTED] opperde om deze inspecteurs in te zetten op de controles op corona claims, omdat bij BED onvoldoende capaciteit heeft om dit te doen.

Zou dit kunnen, wat denk jij?

Met vriendelijke groet,
 [REDACTED]

Coördinerend Specialistisch Inspecteur

.....
 Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit
 Catharijnesingel 59 | 3511 GG | Utrecht

Postbus 43006 | 3540 AA | Utrecht

T 088- [REDACTED]

[REDACTED] [nvwa.nl](http://www.nvwa.nl)
<http://www.nvwa.nl>

Van: [REDACTED]
Verzonden: woensdag 17 maart 2021 14:18
Aan: [REDACTED]
Onderwerp: FW: mos926510 2021 0050902
Bijlagen: Scan_20210316_101419_MFP-1056_naardeny.pdf; 20210317_113619.jpg; 20210317_114011.jpg; 262060118 [REDACTED].pdf; Bewerkt printscreen.JPG; FireShot Screen Capture # 1103 - 'worldhealthfoundation_nl_hoe-komt-u-2021-gezond-en-immuun-sterk-door_'-'17-03-2021'.pdf; FireShot Screen Capture # 1104 - 'worldhealthfoundation_nl_covid-19-verder-terugdringen_'-'17-03-2021'.pdf

[REDACTED] wat vind jij hiervan?

Gr [REDACTED]

-----Oorspronkelijk bericht-----

Van: [REDACTED] <[REDACTED]@nvwa.nl>
Verzonden: woensdag 17 maart 2021 13:33
Aan: [REDACTED] <[REDACTED]@nvwa.nl>
CC: [REDACTED] <[REDACTED]@nvwa.nl>
Onderwerp: FW: mos926510 2021 0050902

Hoi [REDACTED]

Hierbij een mail met een vraag of de koppelingen duidelijk genoeg zijn. Zie onderstaande mail met vragen en bevindingen. We horen het graag.

Groeten,
 [REDACTED] en [REDACTED]

-----Oorspronkelijk bericht-----

Van: [REDACTED] <[REDACTED]@nvwa.nl>
Verzonden: woensdag 17 maart 2021 12:00
Aan: [REDACTED] <[REDACTED]@nvwa.nl>
Onderwerp: mos926510 2021 0050902

Kwestie:

Uitgave van [REDACTED], bijlage bij de Telegraaf. (1056) Onafhankelijk bedrijf, heeft in 2015 al een een waarschuwing gehad.
 3 vragen

Nu Covid vitamine d ; [REDACTED] (is dat redactie?) citeert hij [REDACTED]?

-allerlei advertenties met supplementen die vitamine d bevatten.

Is de tekst sterk genoeg (pdf 113619) om de medische claim te linken ? Dus [REDACTED] maakt reclame voor supplementen met medische claim, door het plaatsen van dit artikel met deze supplementen in 1 uitgave .

of is de tekst niet stellig genoeg/ genoeg gekoppeld? Houdt dit stand bij wettelijke toetsing (TBM)

Er is geen sprake van unieke dosering oid... , in de advertenties komen wel immuunsysteem etc voor maar geen Covid.

Natuurlijke producten je immuunsysteem versterken; redactie Hier wordt fruit (waarbij er in vlierbessen en andere zwarte bessen veel anti-oxidanten zitten die goed zijn tegen griep, stress, een slechte bloedsomloop of verstoorde darmen) met daaronder de advertentie van sambucol. (114011) Is dit genoeg gekoppeld voor reclame met medische claim

@ [REDACTED]

Nu is het aan jou voor het vervolg....

Hoi [REDACTED]

Vraag: Is het voldoende duidelijk dat in deze editie in een advertentie van World Health Foundation een directe koppeling is naar de producten van Vital Cell Life, waarvoor een RvB medische claims.

Casus:

In deze editie stond de volgende advertentie (zie Bewerkt Printscreen), waarin duidelijk wordt gesproken over het terugdringen van Covid-19.

Rechts onder wordt een link gelegd naar een website van WHF. Ik heb deze website opgezocht. Je kan hier een eetmeter invullen en bekijken hoeveel voedingsstoffen je binnen krijgt en ik zag op deze website www.worldhealthfoundation.nl onder andere 2 artikelen staan:

Artikel 1 (Fireshot 1103)- 'Hoe komt u 2021 gezond en immuun sterk door? Belangrijke voeding en supplementen hiervoor:'

Onderaan de pagina met het artikel 'Hoe komt u 2021 [...]' staat het volgende 'Goede kwaliteit supplementen gebruiken. Bijvoorbeeld: www.vital-cell-life.com'. Middels deze link kom je op de website van Vital Cell Life, waar diverse voedingssupplementen, waaronder Vitamine D worden aangeboden. Ook staat op deze website van Vital Cell Life een artikel over vitamine D en Covid-19.

Artikel 2 (Fireshot 1104) - 'Covid-19 verder terugdringen'

Onder aan deze pagina staat weer de zin ' Voeding/supplementen innemen van immuun stimulerende nutriënten: zie WHF website'. Hierdoor is er weer een link naar het vorige artikel en de link naar de website van Vital Cell Life.

De bestuurder van stichting WHF, onder andere de heer Vogelaar, is dezelfde bestuurder die ook aan Vital Cell Life (World Health Supplements B.V.) is te linken. WHF en Vital Cell life zitten op het zelfde adres.

Daarnaast zat in de editie van de krant ook een advertentie van Vital Cell Life (deze voldoet) en van World Health Laboratories (ook Covid-19 gerelateerd en gericht op vitamine status check). World Health Laboratories is ook te herleiden naar WHF, zit op het zelfde adres, maar verkoopt geen voedingssupplementen en er is geen link naar de website van Vital Cell Life. Maar het complete plaatje en intentie vind ik wel duidelijk.

ISI

In 2015 is [REDACTED] bij het bedrijf Vital Cell Life geweest geweest voor een inspectie. Of daar expliciet over medische claims is gesproken kan ik niet herleiden, er werd door [REDACTED] wel iets over geneesmiddelen gezegd ivm een bijsluiter.

(even ter zijde, maar wat ik echt niet vind kunnen is de tekst onderaan in het artikel in de editie van de krant 'De WHF wil het programma eenvoudiger maken en verbeteren, maar heeft weinig middelen? Deelname is gratis maar een donatie op ING bankrekening NL [...] t.n.v. stichting WHF te Bunnik wordt zeer gewaardeerd'.) Ze verdienen er geld mee!!

Dit is een commerciële uitgave verspreid met De Telegraaf. De redactie van De Telegraaf heeft geen betrokkenheid bij deze productie.

PLANET

Lees meer op www.planethealth.nl

Deze uitgave gaat over het versterken van je afweersysteem

Je immuunsysteem



Wim Hof

“Door zelf de regie terug te nemen en je innerlijke verdedigingssysteem te activeren krijg je weer vat op je gezondheid”

03

Microbioom van de huid
Het belang van goede bacteriën

04

Immunologie
Je afweersysteem als beste vriend

06

Balans als sleutelwoord
Natuurlijke voedingsstoffen zijn essentieel

MATCHA VERHOOGT DE WEERSTAND GEEFT EEN ENERGIEBOOST!

DEZE GROENE POEDERTHEE IS EEN 900-JARIGE TRADITIE IN JAPAN. RIJK AAN HET ANTIOXIDANT EGCG!

Kortingscode: gezond10 >>> www.hugthetea.com

HUG!
the
TEA

IN DEZE UITGAVE

04

Heropvoeden van immuunsysteem
Immunoloog Edward Knol vertelt over de werking van ons afweersysteem.



06

Natuurlijke voedingsstoffen
Je lichaam is in staat zichzelf te herstellen mits je het de juiste voedingsstoffen geeft.

online

Tips voor goede weerstand
In tijden van corona kan je afweersysteem wel wat hulp gebruiken.

Project Manager: **Zeno Ruis** Business Developer: **Laura Lommen**
Managing Director: **Rebecca Nicholson** Content & Production Manager:
Lisette Sevast Web-editor: **Daphne Mollema** Designer: **Vratislav**
Pecka Gedistribueerd door: **De Telegraaf**, maart 2021 Foto credits:
cover: **Innerfire** Drukkerij: **Rodi Media** Dit is een bijlage bij De Telegraaf.
De inhoud van deze bijlage valt niet onder de hoofdredactionele
verantwoordelijkheid van De Telegraaf. Copyright **Mediaplanet**
Publishing House. Volledige of gedeeltelijke vertaling, verspreiding,
openbaarmaking of overname van deze publicatie is slechts toegestaan
met toestemming van de uitgever, met bronvermelding.
E-mail redactie: nlinfo@mediaplanet.com

[@planethealth.nl](https://www.planethealth.nl) [Mediaplanet](https://www.mediaplanet.nl)
[@MediaplanetNL](https://www.mediaplanet.nl) [@mediaplanet.nl](https://www.mediaplanet.nl)
Papier gemaakt van gerecycled materiaal

VOORWOORD

Comfort is de vijand, kou is onze vriend aldus Wim Hof

Wim Hof is beroemd om zijn wereldrecords ijsbaden nemen. Een opvallende prestatie, maar er zit een belangrijke missie achter: mensen grip op hun gezondheid teruggeven. "Iedereen kan wat ik kan. Wij mensen zijn gebouwd om alles aan te kunnen."

Geschreven door Paulien Derwort

Wat bezielt iemand om midden in de winter in ijskoud water te zwemmen? Wim Hof ontdekte meer dan 40 jaar geleden de voordelen ervan. "Het was een voor gevoel, eigenlijk. Ik was op zoek naar mezelf, naar zingeving. Ik dompelde mezelf onder in het koude water, en ik dacht: Ja! Al mijn vragen werden in één keer beantwoord". Volgens Hof zijn we in de westerse wereld het contact met ons lichaam kwijtgeraakt. "We moeten weer leren aanvoelen, mentaal en fysiek als er iets niet in orde is. En dan heb je véél meer invloed op je gezondheid dan je denkt."

Wetenschappelijk onderbouwd

Steeds meer mensen ontdekken de voordelen van zwemmen in koud water. "Als je dat doet krijg je flow, alles gaat weer stromen", zegt Hof. En dat is méér dan alleen een gevoel, het is wetenschappelijk te verklaren. Wim Hof zelf, maar ook andere testpersonen die de Wim Hof-methode toepasten zijn wetenschappelijk onderzocht. Daaruit bleek dat het lichaam inderdaad in staat is om het

immuunsysteem en het autonome zenuwstelsel te beïnvloeden. Hof: "Kou betekent van oudsher: gevaar. Dus gaat je lichaam je cellen beschermen tegen ontstekingen. Je 'wachtertjes' worden geactiveerd. En doordat je heel bewust de kou ingaat en op de juiste manier ademt maak je meer adrenaline aan. Dat activeert het immuunsysteem waardoor je beter bestand bent tegen ziekte".

Regie over je lichaam

Wim Hof wil zijn ervaringen nu delen met de wereld. "Vroeger was kou onze vijand, nu is dat comfort. We voelen niet meer wanneer het lichaam overbelast is. Dat leidt tot chronische ziekten maar ook tot stress en depressie. Door zelf de regie terug te nemen en je innerlijke verdedigingssysteem te activeren krijg je weer vat op je gezondheid. Koudetherapie kan ons terugbrengen naar onze originele, natuurlijke staat. Gratis, en zonder medicijnen."

Ijsbreker

Maar hoe moeten we dat aanpakken? "A cold shower a day, keeps the doctor away", zegt

"A cold shower a day, keeps the doctor away"

Hof enthousiast. "Echt waar, het is verslavend. Natuurlijk moet je eerst wennen, maar begin klein: een paar seconden koud afdouchen, bijvoorbeeld." Hof heeft het tot zijn missie gemaakt om anders te denken over gezondheid. "Je kunt zelf grip krijgen op je lichaam. En met de coronacrisis is dat extra belangrijk. En als je dat doet word je alerter, energiever en wordt het helder wat nu echt belangrijk is in het leven. Terug naar de basis van wie we zijn dus. En dat gun ik iedereen". ■



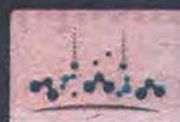
FOTO: INNERFIRE

Sanex

BIOMEPROTECT

Voedt de goede & bestrijdt de slechte bacteriën van de huid

Weet je wat Sanex Biomeprotect doet voor het microbiom van je huid?



Voedt de goede & bestrijdt de slechte bacteriën van de huid



Versterkt de huid tegen agressors



Natuurlijke voeding van binnenuit

NIEUW



Houdt de huid gezond

NIEUWS

Klein maar fijn: het nut van het microbioom van je huid

Het microbioom is een bacterieflora op de huid en in de darmen die hard werkt om ons beschermd en gezond te houden. Om dat te ondersteunen, is het van belang om goede bacteriën te behouden.

Geschreven door Redactie Mediaplanet

Het microbioom is de verzamelnaam van alle bacteriën, schimmels, gisten en 'beestjes' die op onze huid en in de darmen leven. Een menselijke fauna en flora, als het ware. Het microbioom in de darmen functioneert daarbij als een thermostaat voor ons immuunsysteem. Naast vertering van ons voedsel zorgen goedwerkende darmbacteriën voor een sterk immuunsysteem. De bacterieflora op de huid - ons grootste orgaan - beschermt ons tegen slechte bacteriën. En dus tegen infecties en ontstekingen.

Een diversiteit aan de miljoenen micro-organismen (zoals bacteriën en schimmels) zorgt voor een gezonde 'bevolking' op onze huid, waardoor slechte bacteriën geen ruimte hebben om zich op of in de huid te nestelen. De juiste verzorging zorgt er dus

“Hoe minuscule het microbioom ook is: het belang van het behoud van de goede bacteriën is groot”

voor dat die ruimte benut wordt door goede bacteriën in de juiste balans.

Het belang van goede bacteriën

“We leven in een symbiose: een wederkerige afhankelijkheid met al die micro-organismen”, legt dermatoloog dr. Eugene de Zwart-Storm uit. “Dat gezonde microbioom - die diversiteit aan verschillende



Dr. Eugene de Zwart-Storm
Dermatoloog

soorten - zorgt ervoor dat onze huid de juiste zuurgraad heeft. Ter illustratie: als je een gemiddelde elleboogplooi bestudeert op DNA-niveau, vind je daar ongeveer 130 verschillende bacteriën, schimmels en gisten. Dat heeft een mens ook nodig om beschermd te blijven tegen slechte bacteriën die zich agressiever gedragen en een infectie of ontsteking kunnen veroorzaken.” De toplaag van de huid heeft daarbij de juiste balans van goede bacteriën nodig om een veilige afsluiting te waarborgen. Als een barrière beschermt dat de huid tegen invloeden van buitenaf. Oftewel: lichaams-eigen goede bacteriën bieden bescherming tegen lichaamsvreemde, slechte bacteriën met negatieve gevolgen.

Zonder die beschermende laag krijgen slechte bacteriën de ruimte om zich in groten getale te nestelen. “Zo kan er eczeem ontstaan. Een situatie waarbij de samenstelling van het microbioom verandert,” licht dr. De Zwart-Storm toe. “Waar bijvoorbeeld eerst 128 micro-organismen te vinden waren, vind je er dan nog maar 50. Oftewel: de diversiteit neemt af en de hoeveelheid slechte bacteriën neemt toe. Het gevolg: de bacterieflora wordt verstoord, eczeem verergert, en infecties zoals krentenbaard of steenpuisten liggen op de loer. Juist daarom is het belangrijk om een balans van goede bacteriën te behouden.”

“

Als de diversiteit van het microbioom afneemt, nemen slechte bacteriën toe”

Hoe goede bacteriën te behouden?

Schrobben maar, om die slechte bacteriën van de huid weg te krijgen? Zo werkt het zeker niet. Integendeel: de huid heeft een bepaalde zuurgraad nodig om een optimaal leefklimaat voor bacteriën te creëren. Daarom is het van belang om te letten op het juiste gebruik van (douche)producten. En bovendien: op het niet overmatig gebruiken daarvan. Dr. De Zwart-Storm: “Als dermatologen adviseren we: was je huid met mate, gebruik zeep met mate - maar tegelijkertijd is het wel absoluut nodig. Veel vuil op je huid draagt bijvoorbeeld ook niet bij aan een gezonde huidflora. Hetzelfde geldt voor haren wassen. Bij wijze van spreken hoeft je alleen met Pasen en Kerst je haren te wassen met shampoo. Ook hier: doe het met mate.”

Een optimale bacterieflora

Het ontvetten en ontzuren van de huid met zeep en andere (douche)producten kunnen de huidbarrière en dus het microbioom verstoren. Overmatig scrubben of schrobben van de huid al helemaal. (Douche)producten die goede bacteriën behouden, kunnen dat voorkomen. “Je zorgt er anders voor dat goede bacteriën niet de kans krijgen om tot een optimale flora te komen”, aldus dr. De Zwart-Storm. “Je verstoort daardoor constant de balans. Daarmee wordt de huid niet ‘schoner’, maar krijg je juist makkelijker infecties. Er zijn producten die dat positief kunnen beïnvloeden. We merken ook dat als je er een goede persoonlijke hygiëne op nahoudt, dat het nuttig kan zijn om na het wassen je huid in te vetten met een goed product. Om daarmee dus een beschermend laagje voor de goede bacteriën aan te brengen.”

Hoe minuscule het microbioom ook is: het belang van het behoud van de goede bacteriën is groot. Niet alleen om de huid te verzorgen. Maar om onszelf gezond te houden én te beschermen. ■

Sanex

NIEUWS

Het immuunsysteem heropvoeden in tijden van corona

Geschreven door
Joris Janssen

Hoe beteugel je een op hol geslagen afweersysteem? Dat is niet alleen de vraag bij covid-19, maar ook bij aandoeningen zoals een pinda-allergie en reuma. Immunoloog Edward Knol, verbonden aan het UMC Utrecht, legt uit wat er bij deze aandoeningen misgaat en wat ertegen gedaan kan worden.

Je afweersysteem zou eigenlijk je beste vriend moeten zijn. Het is ervoor om virussen, bacteriën en andere bedreigingen op afstand te houden. Dringt er onverhoopt toch een ellendeling binnen, dan zou die snel een kopie kleiner gemaakt moeten worden. Maar soms gaat het mis. Dan is de oplossing waar je lichaam mee komt erger dan de kwaal.

Het afweersysteem bestaat uit drie belangrijke verdedigingslinies. De eerste barrière is de huid. De tweede is een algemeen wapenarsenaal van witte bloedcellen en lichaamsreacties zoals ontsteking en

koorts. De derde heet in medisch jargon de 'adaptieve afweer'. Die krijgt in deze tijden van corona veel aandacht, omdat je hem met vaccinaties kunt 'aanzetten'. Hij bestaat uit gespecialiseerde witte bloedcellen die lichaamsvreemde stoffen kunnen leren herkennen. Hierdoor word je in het ideale geval immuun tegen deze stof. Deze verdedigingslinies moeten goed gecontroleerd worden door speciale 'managers' zodat dit naar behoefte 'harder' en 'zachter' kan worden gezet. "En juist hier gaat het soms mis," legt immunoloog Edward Knol uit. "Dan ontspoord de boel."

Programmeerfout

Bij sommige mensen zet deze 'manager' het immuunsysteem bij aanraking met het coronavirus in standje honderd. Knol: "Het coronavirus dringt onder andere longcellen binnen en vermenigvuldigt zich daar. Het immuunsysteem probeert dit te stoppen. Maar als die dat te fel doet, dan gaan er zo veel cellen dood, dat er een ontspoorde immuunrespons op gang komt. Dat is de befaamde 'cytokinestorm': een massale activatie van het immuunsysteem die niet meer te remmen is. Dat kan tot zó veel schade in de longen leiden, dat mensen eraan overlijden."

Dit lijkt een beetje op wat er gebeurt bij allergische reacties en auto-immuunziekten. "Het is een soort programmeerfout in het immuunsysteem, waardoor die te fel reageert", zegt Knol. "Bij allergieën is het een reactie tegen iets onschuldigs van buiten, bij auto-immuunziekten tegen een deel van het eigen lichaam. De externe 'bedreigingen' bij allergieën zijn bijvoorbeeld eiwitten in koemelk, pollen en pinda's. Bij auto-immuunziekten gaat het om interne zaken zoals je eigen gewrichten bij reuma of je huid bij psoriasis."

“Vitamine D lijkt de afweer te reguleren, een dagelijks pilletje kan dus geen kwaad”

Therapie

Gelukkig komen wetenschappers er langzaam achter hoe je een op hol geslagen immuunsysteem kunt heropvoeden. Knol: "Met allergenenimmunotherapie kun je sommige allergieën te lijf gaan. Daarbij krijgt een patiënt gedurende een lange periode een héél klein beetje van de onrust stokende stof, zodat het immuunsysteem eraan went. En voor auto-immuunziekten bestaan steeds betere medicijnen. Als je nu in de wachtkamer van een reumatoloog kijkt, zie je veel minder mensen in een rolstoel dan twintig jaar geleden."

En voor de ernstige verschijnselen bij covid-19? Er zijn aanwijzingen dat vitamine D kan helpen, tipt Knol. "Dat lijkt de afweer te reguleren. Aangezien we in de winter toch al weinig zonlicht krijgen, en een dagelijks pilletje geen kwaad kan, zou ik het zeker aanraden."



Edward Knol
Immunoloog
UMC Utrecht

Voor meer informatie over je immuunsysteem ga naar www.planethealth.nl

5

NIEUW

IMMUDEFENSE®

Wat doe jij voor je weerstand?

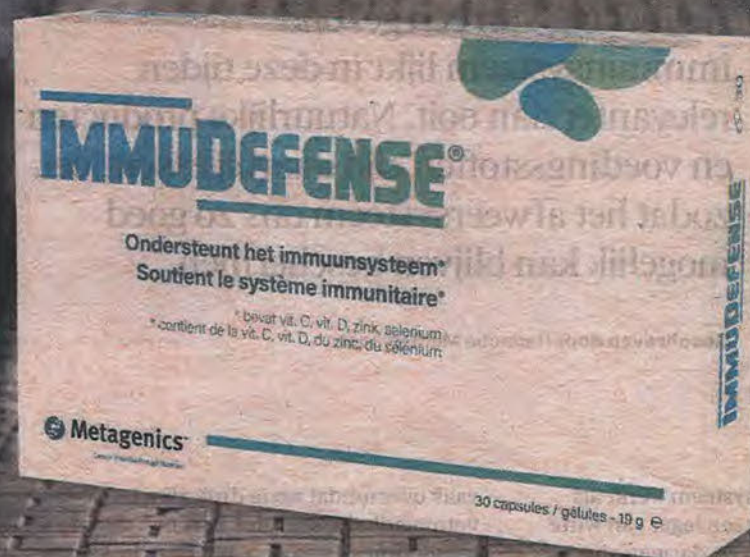
Dé essentiële
vitamines en
mineralen voor het
immuunsysteem*

ALL-IN-ONE
FORMULE

- ✓ Vitamine C
- ✓ Vitamine D
- ✓ Zink
- ✓ Selenium

1 capsule
per dag

*Vitamine C, Vitamine D, Zink en Selenium ondersteunen het immuunsysteem.



Metagenics Meer informatie op www.immudefense.eu

ImmuDefense® is verkrijgbaar bij de apotheek en (advies) drogist.

Onze voeding is van groot belang bij het terugdringen van COVID-19.

De juiste voeding kan helpen besmettingen te vermijden, meer beschermende anti-stoffen maken en minder kans geven op bijwerkingen van vaccins.



In onze voeding zitten meer dan 40 essentiële nutriënten, die voor het optimaal functioneren van ons lichaam absoluut noodzakelijk zijn. Dit zijn essentiële aminozuren, vetzuren, vitaminen en (sporen)elementen. Een te lage inname van 1 of meer van deze 40 nutriënten verzwakt het immuunsysteem.

Een goed immuunsysteem is nodig om een virusinfectie te overleven en immuniteit op te bouwen. Werkt het immuunsysteem goed, dan wordt men naar verwachting ook veel minder ziek. Meer voedsel eten met immuun-stimulerende essentiële nutriënten en minder voedsel met weinig essentiële nutriënten, zoals suiker, alcohol, vet of olie, is van belang. Wetenschappelijk is hier al meer dan 50 jaar onderzoek naar gedaan en dit onderzoek moet voortgezet worden.

COVID-19 verder terugdringen

Vitamine A

Een interessant voorbeeld is vitamine A dat al actief is om oppervlakte cellen te beschermen tegen indringers, vervolgens is het actief in de eerste fase van de immuun-afweer: Macrofagen die virussen aanvallen. GcMAF dat macrofagen stimuleert, wordt onwerkzaam door virussen, die het enzym nagalase aanmaken. GcMAF is helaas nog niet verkrijgbaar als geneesmiddel, wel als supplement, net als Vitamine A, B6, B12, C, D, E, foliumzuur, selenium en ijzer, die ook macrofagen stimuleren. Vitamine A is actief bij de hele cellulaire en humorale afweer. Inname van vitamine A boven de ADH, stimuleert het immuunsysteem verder: zie onderstaande figuur. Dr. Emanuel Cheraskin, pionier op het gebied van voeding en een goede gezondheid, onderzocht dat mensen met een inname van ver boven de ADH: 11 mg/dag (ADH = ca. 1 mg) het gezondst zijn. Vitamine A en D hebben een interactie waardoor het verstandig is beide dagelijks te nemen.



SELENIUM, VITAMINE A/C - IMMUUNSISTEEM

Welke nutriënten stimuleren het immuunsysteem?

Nutriënten die bij een tekort het immuunsysteem verlagen zijn:

- Vitamine A, B1, B2, B5, B6, B12, C, D, E en foliumzuur,
- Selenium, magnesium, jodium, koper, mangaan en zink
- Ω-3 vetzuren
- 15 Amino-zuren en taurine.

Wat kan ik zelf doen?

Voor een betere immuun status en gezondheid kunt u:

- Voeding/supplementen innemen van immuun stimulerende nutriënten: zie WHF website
- Nutriënten in bloed/urine laten analyseren bij een daartoe uitgerust laboratorium
- Voeding analyseren met gerichte adviezen.

Voor analyse van de voeding gaat u naar de website van de WHF (World Health Foundation): www.worldhealthfoundation.info.

Ga naar de eetmeter, na aanmelding vult u uw dieet in. Haalt u de dagelijks aanbevolen hoeveelheden (ADH's) niet, dan krijgt u adviezen ter verbetering. Zo verbetert u uw afweer.

De WHF wil het programma eenvoudiger maken en verbeteren, maar heeft weinig middelen. Deelname is gratis maar een donatie op ING bankrekening NL97INGB0009392142 t.n.v. Stichting WHF in Bunnik wordt zeer gewaardeerd. Heeft u vragen bel: 0618890800

INZICHT

Hoe natuurlijke producten je immuunsysteem versterken

Het belang van een gezond immuunsysteem lijkt in deze tijden relevanter dan ooit. Natuurlijke producten en voedingsstoffen zijn daarbij essentieel, zodat het afweersysteem ons zo goed mogelijk kan blijven beschermen.

Geschreven door Redactie Mediaplanet



FOTO: GETTY IMAGES

Het immuunsysteem werkt als het ware als een leger van witte bloedcellen. De darmen zijn daarbij een belangrijke basis: zodra een darm niet goed werkt - bijvoorbeeld door stress of slechte voeding - kan er dysbiose ontstaan: de balans van goede bacteriën wordt verstoord door slechte bacteriën. Zodra dat gebeurt, zet je afweersysteem het hele leger van witte bloedcellen aan het werk om dat te herstellen. Het immuunsysteem is dan teveel afgeleid om het lichaam goed te beschermen. Oftewel: de weerstand verlaagt en de kans op ontstekingen of infecties wordt groter. Daarom is het van belang om het immuunsysteem te onderhouden. Vitaminen, mineralen en andere natuurlijke voedingsstoffen zijn daarvoor nodig.

Waarschuwingen

"Het lichaam is heel goed in staat om zichzelf te herstellen. Maar let wel: zolang je het de juiste voedingsstoffen geeft," legt natuurvoedingsdeskundige en orthomoleculair therapeut Gerrita Rijnders uit. "We missen de seintjes van ons lichaam daar

vaak over omdat we te druk zijn. Denk aan vermoeidheid, snel ziek zijn, een slecht uithoudingsvermogen, mensen die vakantie hebben en de eerste paar dagen meteen helemaal knock-out zijn. Dan weet je eigenlijk al: het immuunsysteem is verzwakt en heeft ondersteuning nodig van natuurlijke producten zoals vitaminen, mineralen en kruiden."

Balans

Zoals vaker als het om het lichaam gaat, is 'balans' daarbij het sleutelwoord. Denk daarbij aan groente (met name groene groenten), fruit (waarbij er in vlierbessen en andere zwarte bessen veel antioxidanten zitten die goed zijn tegen griep, stress, een slechte bloedsomloop of verstoorde darmen), eiwitten, en de juiste vetten. Maar ook voldoende drinken zodat afvalstoffen goed kunnen worden afgevoerd speelt daarbij een rol. Of de manier van eten bereiden: met groenten stomen worden bijvoorbeeld veel meer mineralen behouden dan wanneer je groenten kookt. In die totale balans zijn vitaminen C en D onmisbaar voor je weerstand. Ook Omega 3-vetzuren uit

“Het lichaam is heel goed in staat om zichzelf te herstellen. Maar let wel: zolang je het de juiste voedingsstoffen geeft.**”**

bijvoorbeeld olijfolie, lijnzaadolie of visolie dragen bij aan een gezonde weerstand. "Als het niet de juiste brandstof is, dan kan je immuunsysteem ook niet juist functioneren. Daarom zijn dergelijke natuurlijke producten zo belangrijk. Als je daar een mooi samengesteld patroon van krijgt, dan kan het immuunsysteem je als lichaamseigen 'leger' daar prima mee beschermen. Natuurlijk als onderdeel van het totale plaatje van gezond leven, zijn bewegen en bewust zijn over wat je eet en waarom erg belangrijk." ■



Gerrita Rijnders
Natuurvoedingsdeskundige en orthomoleculair therapeut



Wil je meer informatie over natuurlijke voedingsstoffen? Ga naar

www.planethealth.nl

Sambucol
VLIERBESSEN

nu **25% korting***

Ondersteun je weerstand met Sambucol Vlierbessen

Voor het hele gezin

Verkrijgbaar bij Etos, DA, Holland & Barrett, gezondheids winkels en online

www.sambucol.nl

* met code TEL21SAM op sambucol.nl

Natriche Immune

Natriche Immune supplementen met bèta glucanen, vitamine D, zink en selenium voor ondersteuning van het immuunsysteem.

Effectief, doelgericht en van Nederlandse bodem.

TIJDELIJKE ACTIE: **2+1 GRATIS** OP AL ONZE PRODUCTEN!

Natriche

Lees meer op www.natriche.com

elk 2e product

**50%
KORTING*****Op alle Daily
Supplements**
100% plantaardig**Boost je
weerstand**Prijsvoorbeeld:
**Daily Vitamine D3
Korstmos**
100 capsules**2 VOOR**
~~33,98~~
25,49*Goedkoopste product 50% Korting. Actie is geldig t/m 21 maart 2021.**Natuurlijk uit de tuinen van****Holland & Barrett****Altrient**"Vitamine C helpt het immuunsysteem
en helpt om vermoeidheid en moeheid
te verminderen""Door de omhulling van liposomen, is
Altrient C vele malen beter opneembaar
dan gewone vitamine C supplementen"**AANBIEDING:**
NORMAAL ~~€47.99~~
NU VOOR
€40.79Korting alleen geldig bij 1 verpakking Altrient C (30
sachets). Geen verzendkosten, geen verplichtingen.Deze Altrient C aanbieding is exclusief verkrijgbaar voor
Telegraaf lezers en geldig t/m zondag 7 maart 2021.Scan de QR code met je mobiel of ga naar de site en
gebruik de kortingscode **TELEGRAAF** voor je **16% korting**.**SCAN**www.livonlabs.nl | info@livonlabs.nl

KIEZEN WAT JE LEKKER VINDT EN
KRIJGEN WAT JE NODIG HEBT

Carezzo
Eiwitverrijkt eten & drinken

Eet gezond, eet eiwitrijk!

Veel factoren beïnvloeden je afweersysteem. Gezonde voeding is er één van. Eet je elke dag gezond en gevarieerd, dan krijg je alle voedingsstoffen binnen die je nodig hebt. Vitamines, mineralen, vezels en vergeet vooral ook niet de eiwitten!

Voldoende eiwitten

Witte bloedcellen vervullen een belangrijke taak binnen je afweersysteem. Zij zorgen ervoor dat indringers, zoals virussen en bacteriën, onschadelijk worden gemaakt. Eiwit is een onderdeel van alle cellen en dus ook van je witte bloedcellen. Bij een eiwittekort verminderen de functies van je afweersysteem.

Door gezond en gevarieerd te eten krijg je in principe voldoende eiwitten binnen. Maar het kan zijn dat je extra eiwitten nodig hebt. Bijvoorbeeld als je wat ouder bent of herstelt na een operatie of ziekte. Dit met gewone voedingsmiddelen bereiken is een hele uitdaging.

Lekker én met extra eiwitten!

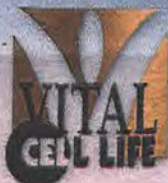
Carezzo biedt daarom een ruime keuze in voedingsmiddelen met alle belangrijke voedingsstoffen én extra eiwitten. Met onze eiwitverrijkte fruitdrinks, soepen, brood, banket, ijs en kleine maaltijden, kun je eenvoudig op ieder moment van de dag kiezen voor extra eiwitten.



Vraag de gratis eiwitmeter aan!

Welke producten bevatten eiwitten en welke niet? En wat zijn slimme momenten om te kiezen voor extra eiwitten? In onze eiwitmeter lees je het allemaal. Vraag nu onze eiwitmeter aan en stuur een email met uw naam en adres naar eiwitmeter@carezzo.nl

7 BELANGRIJKE
SUPPLEMENTEN
OM 2021 GEZOND
DOOR TE KOMEN



EXTRA ONDERSTEUNING VAN HET IMMUUNSISTEEM



www.vital-cell-life.com



Antigeen sneltest: 69 EURO
PCR test: 104 EURO
inclusief reiscertificaat

LABORATORIUM TESTEN VOOR OPTIMAAL FUNCTIONEREN VAN UW IMMUUNSISTEEM

SPORENELEMENTEN, VITAMINEN EN OMEGA 3 VETZUREN ZIJN BELANGRIJKE FACTOREN VOOR EEN OPTIMAAL IMMUUNSISTEEM. ZE DRAGEN BIJ IN DE BESCHERMING TEGEN VIRALE INFECTIES (O.A. COVID-19). WORLD HEALTH LABORATORY BIEDT DE MOGELIJKHEID OM DEZE FACTOREN VOOR U IN KAART TE BRENGEN IN D.V. 4 PANELS.

Immuun
factoren panel
1
59 EURO

SPORENELEMENTEN+HT
Zink (Zn), Selenium (Se), Magnesium (Mg), koper (Cu) en Hematocriet (Ht) in bloed, serum en intracellulair.

Immuun
factoren panel
2
99 EURO

VITAMINEN
Vitamine A (retinol), vitamine C, vitamine D3 (25-hydroxy-vitamine D3), vitamine E (tocopherol + 7 andere vitamine E vormen), vitamine K1 (fytomenadion) en vitamine K2 (MK-7).

Immuun
factoren panel
3
59 EURO

OMEGA 3 VETZUREN
Eicosapentaenoïezuur (EPA), Docosahexaenoïezuur (DHA), arachidonzuur (AA) en gamma A2/EPA.

Immuun
factoren panel
4*
189 EURO

**SPORENELEMENTEN +
VITAMINEN +
OMEGA 3 VETZUREN**
panel 1, 2 & 3

4*
COVID-19
IgG / IgM
TEST GRATIS

www.worldhealthlaboratories.com

van corona

Geschreven door
Joris Janssen

Hoe beteugel je een op hol geslagen afweersysteem? Dat is niet alleen de vraag bij covid-19, maar ook bij aandoeningen zoals een pinda-allergie en reuma. Immunoloog Edward Knol, verbonden aan het UMC Utrecht, legt uit wat er bij deze aandoeningen misgaat en wat ertegen gedaan kan worden.

Je afweersysteem zou eigenlijk je beste vriend moeten zijn. Het is ervoor om virussen, bacteriën en andere bedreigingen op afstand te houden. Dringt er onverhoopt toch een ellendeling binnen, dan zou die snel een kopje kleiner gemaakt moeten worden. Maar soms gaat het mis. Dan is de oplossing waar je lichaam mee komt erger dan de kwaal.

Het afweersysteem bestaat uit drie belangrijke verdedigingslinies. De eerste barrière is de huid. De tweede is een algemeen wapenarsenaal van witte bloedcellen en lichaamsreacties zoals ontsteking en

koorts. De derde heet in medisch jargon de 'adaptieve afweer'. Die krijgt in deze tijden van corona veel aandacht, omdat je hem met vaccinaties kunt 'aanzetten'. Hij bestaat uit gespecialiseerde witte bloedcellen die lichaamsvreemde stoffen kunnen leren herkennen. Hierdoor word je in het ideale geval immuun tegen deze stof. Deze verdedigingslinies moeten goed gecontroleerd worden door speciale 'managers' zodat dit naar behoefte 'harder' en 'zachter' kan worden gezet. "En juist hier gaat het soms mis," legt immunoloog Edward Knol uit. "Dan ontspoord de boel."

Programmeerfout

Bij sommige mensen zet deze 'manager' het immuunsysteem bij aanraking met het coronavirus in standje honderd. Knol: "Het coronavirus dringt onder andere longcellen binnen en vermenigvuldigt zich daar. Het immuunsysteem probeert dit te stoppen. Maar als die dat te fel doet, dan gaan er zo veel cellen dood, dat er een ontspoorde immuunrespons op gang komt. Dat is de befaamde 'cytokinestorm': een massale activatie van het immuunsysteem die niet meer te remmen is. Dat kan tot zó veel schade in de longen leiden, dat mensen eraan overlijden."

Dit lijkt een beetje op wat er gebeurt bij allergische reacties en auto-immuunziektes. "Het is een soort programmeerfout in het immuunsysteem, waardoor die te fel reageert", zegt Knol. "Bij allergieën is het een reactie tegen iets onschuldigs van buiten, bij auto-immuunziekten tegen een deel van het eigen lichaam. De externe 'bedreigingen' bij allergieën zijn bijvoorbeeld eiwitten in koemelk, pollen en pinda's. Bij auto-immuunziekten gaat het om interne zaken zoals je eigen gewrichten bij reuma of je huid bij psoriasis."

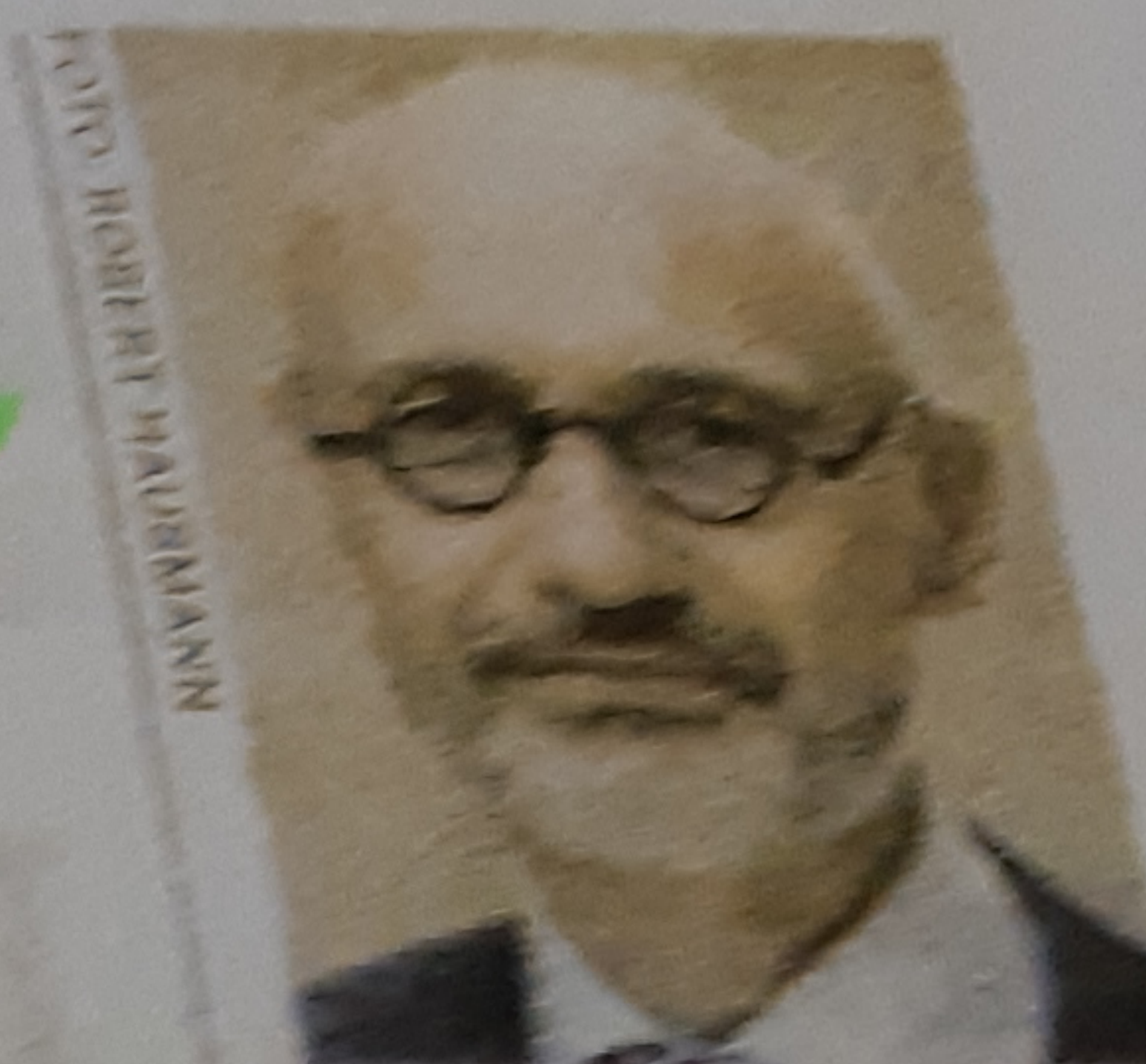
“

Vitamine D lijkt de afweer te reguleren, een dagelijks pilletje kan dus geen kwaad”

Therapie

Gelukkig komen wetenschappers er langzaam achter hoe je een op hol geslagen immuunsysteem kunt heropvoeden. Knol: "Met allergenenimmuuntherapie kun je sommige allergieën te lijf gaan. Daartoe krijgt een patiënt gedurende een lange periode een héél klein beetje van de onrust stokende stof, zodat het immuunsysteem eraan went. En voor auto-immuunziekten bestaan steeds betere medicijnen. Als je nu in de wachtkamer van een reumatoloog kijkt, zie je veel minder mensen in een rolstoel dan twintig jaar geleden."

En voor de ernstige verschijnselen bij covid-19? Er zijn aanwijzingen dat vitamine D kan helpen, tipt Knol. "Dat lijkt de afweer te reguleren. Aangezien we in de winter toch al weinig zonlicht krijgen, en een dagelijks pilletje geen kwaad kan, zou ik het zeker aanraden."



Edward Knol
Immunoloog
UMC Utrecht

Voor meer informatie over je immuunsysteem ga naar

www.psvb.nl

Het immuunsysteem werkt als het ware als een leger van witte bloedcellen. De darmen zijn daarbij een belangrijke basis: zodra een darm niet goed werkt - bijvoorbeeld door stress of slechte voeding - kan er dysbiose ontstaan: de balans van goede bacteriën wordt verstoord door slechte bacteriën. Zodra dat gebeurt, zet je afweersysteem het hele leger van witte bloedcellen aan het werk om dat te herstellen. Het immuunsysteem is dan teveel afgeleid om het lichaam goed te beschermen. Oftewel: de weerstand verlaagt en de kans op ontstekingen of infecties wordt groter. Daarom is het van belang om het immuunsysteem te onderhouden. Vitaminen, mineralen en andere natuurlijke voedingsstoffen zijn daar voor nodig.

Waarschuwingen

"Het lichaam is heel goed in staat om zichzelf te herstellen. Maar let wel: zolang je het de juiste voedingsstoffen geeft," legt natuurvoedingsdeskundige en orthomoleculair therapeut Gerrita Rijnders uit. "We missen de seintjes van ons lichaam daar

vaak over omdat we te druk zijn. Denk aan vermoeidheid, snel ziek zijn, een slecht uithoudingsvermogen, mensen die vakantie hebben en de eerste paar dagen meteen helemaal knock-out zijn. Dan weet je eigenlijk al: het immuunsysteem is verzwakt en heeft ondersteuning nodig van natuurlijke producten zoals vitamines, mineralen en kruiden."

Balans

Zoals vaker als het om het lichaam gaat, is 'balans' daarbij het sleutelwoord. Denk daarbij aan groente (met name groene groenten), fruit (waarbij er in vlierbessen en andere zwarte bessen veel antioxidanten zitten die goed zijn tegen griep, stress, een slechte bloedsomloop of verstoorde darmen), eiwitten, en de juiste vetten. Maar ook voldoende drinken zodat afvalstoffen goed kunnen worden afgevoerd speelt daarbij een rol. Of de manier van eten bereiden: met groenten stomen worden bijvoorbeeld veel meer mineralen behouden dan wanneer je groenten kookt. In die totale balans zijn vitamines C en D onmisbaar voor je weerstand. Ook Omega 3-vetzuren uit

“

Het lichaam is heel goed in staat om zichzelf te herstellen. Maar let wel: zolang je het de juiste voedingsstoffen geeft.”

bijvoorbeeld olijfolie, lijnzaadolie of visolie dragen bij aan een gezonde weerstand. "Als het niet de juiste brandstof is, dan kan je immuunsysteem ook niet juist functioneren. Daarom zijn dergelijke natuurlijke producten zo belangrijk. Als je daar een mooi samengesteld patroon van krijgt, dan kan het immuunsysteem je als lichaamseigen 'leger' daar prima mee beschermen. Natuurlijk als onderdeel van het totale plaatje van gezond leven, zijn bewegen en bewust zijn over wát je eet en waarom erg belangrijk." ■



Gerrita Rijnders
Natuurvoedingsdeskundige en
orthomoleculair
therapeut

Sambucol

VLIERBESSEN

nu
25%
korting*

Sambucol

Natrice Imm

Natrice Immune supplementen met
vitamine D, zink en selenium voor
het immuunsysteem.

Effectief, doelgericht en van Neder

TIJDELIJKE
ACTIE

Onze voeding is van groot belang bij het terugdringen van COVID-19.

De juiste voeding kan helpen besmettingen te vermijden, meer beschermende anti-stoffen maken en minder kans geven op bijwerkingen van vaccins.



In onze voeding zitten meer dan 40 essentiële nutriënten, die voor het optimaal functioneren van ons lichaam absoluut noodzakelijk zijn. Dit zijn essentiële aminozuren, vetzuren, vitaminen en (sporen)elementen. Een te lage inname van 1 of meer van deze 40 nutriënten verzwakt het immuunsysteem.

Een goed immuunsysteem is nodig om een virusinfectie te overleven en immuniteit op te bouwen. Werkt het immuunsysteem goed, dan wordt men naar verwachting ook veel minder ziek. Meer voedsel eten met immuun-stimulerende essentiële nutriënten en minder voedsel met weinig essentiële nutriënten, zoals suiker, alcohol, vet of olie, is van belang. Wetenschappelijk is hier al meer dan 50 jaar onderzoek naar gedaan en dit onderzoek moet voortgezet worden.

COVID-19 verder terugdringen



Vitamine A

Een interessant voorbeeld is vitamine A dat al actief is om oppervlakte cellen te beschermen tegen indringers, vervolgens is het actief in de eerste fase van de immuun-afweer: Macrofagen die virussen aanvallen. GcMAF dat macrofagen stimuleert, wordt onwerkzaam door virussen, die het enzym nagalase aanmaken. GcMAF is helaas nog niet verkrijgbaar als geneesmiddel, wel als supplement, net als Vitamine A, B6, B12, C, D, E, foliumzuur, selenium en ijzer, die ook macrofagen stimuleren. Vitamine A is actief bij de hele cellulaire en humorale afweer. Inname van vitamine A boven de ADH, stimuleert het immuunsysteem verder: zie onderstaande figuur. Dr. Emanuel Cheraskin, pionier op het gebied van voeding en een goede gezondheid, onderzocht dat mensen met een inname van ver boven de ADH: 11 mg/dag (ADH = ca. 1 mg) het gezondst zijn. Vitamine A en D hebben een interactie waardoor het verstandig is beide dagelijks te nemen.



SELENIUM, VITAMINE A/C - IMMUUNSISTEEM

Welke nutriënten stimuleren het immuunsysteem?

Nutriënten die bij een tekort het immuunsysteem verlagen zijn:

- Vitamine A, B1, B2, B5, B6, B12, C, D, E en foliumzuur,
- Selenium, magnesium, jodium, koper, mangaan en zink
- Ω -3 vetzuren
- 15 Amino-zuren en taurine.

Wat kan ik zelf doen?

Voor een betere immuun status en gezondheid kunt u:

- Voeding/supplementen innemen van immuun stimulerende nutriënten: zie WHF website
- Nutriënten in bloed/urine laten analyseren bij een daartoe uitgerust laboratorium
- Voeding analyseren met gerichte adviezen.

Voor analyse van de voeding gaat u naar de website van de WHF (World Health Foundation): www.worldhealthfoundation.info.

Ga naar de eetmeter, na aanmelding vult u uw dieet in. Haalt u de dagelijks aanbevolen hoeveelheden (ADH's) niet, dan krijgt u adviezen ter verbetering. Zo verbetert u uw afweer.

De WHF wil het programma eenvoudiger maken en verbeteren, maar heeft weinig middelen. Deelname is gratis maar een donatie op ING bankrekening NL97INGB0009392142 L.N.v. Stichting WHF in Bunnik wordt zeer gewaardeerd. Heeft u vragen bel 0618890800



hoe komt u 2021 gezond en immuun sterk door?

belangrijke voeding en supplementen hiervoor:

Selenium:

Selenium: 200 µg (0,2 mg) elementair per dag als organisch selenium in gist of selenium-methionine is voor volwassenen een goede onderhoudsdosis. Wordt het product direct goed verdragen dan kan men tijdelijk: 1-3 weken 2 tot 3 keer de dagdosis nemen om sneller een optimale bloedspiegel te realiseren. De voeding in Nederland bevat weinig selenium; paranoten bevatten wel veel selenium. Helaas bevatten deze noten volgens de gebruikte NEVO tabel lang niet altijd de aangegeven hoeveelheid. Dit komt bij voorbeeld door de samenstelling van de grond onder de bomen die paranoten voortbrengen.

Magnesium:

Magnesium: 400-600 mg elementair per dag in goed opneembare vorm: aan aminozuren gebonden, tauraat of citraat/malaat. Verdeeld over de dag innemen. Ontlasting kan dunner worden. Bij stress is de opname van magnesium veel minder terwijl het lichaam direct meer magnesium verliest. Fosfaten verminderen ook de opname van magnesium.

In de voeding bevatten de volgende producten veel vitamine A per 100 g:

Zeewier(770mg); Cacaopoeder(525mg); Paranoten(410mg); Zonnebloempitten/Sesam(360mg); Tarwekiemen(280mg); Amandelen(260mg); Wijngaard Slakken(250mg); Bonen(140-250); Hazelnoten(154mg); Zilvervlies Rijst(157mg); Volkoren Graanproducten(90-140mg); Okra(71mg) Linzen(110mg); Postelein(67mg); Spinazie(39-47mg); Verse Gist(59mg); Taugé(53mg); Peulvruchten(40-110mg); Koolrabi(43mg)
Met hoge Magnesiumdichtheid: Vele andere Groenten(6-40mg)

Vitamine A:

Vitamine A: 1200 µg (1,2 mg) per dag voor volwassenen. Wordt het product direct goed verdragen dan kan men tijdelijk: 1-3 weken 2 tot 3 keer de dagdosis nemen om sneller een optimale bloedspiegel te realiseren. In de voeding bevatten de volgende producten veel vitamine A per 100 g:

Lever(8000-17000µg); Paling(480µg); Tonijn(372µg); Ansjovis(372µg); Makreel(372µg) Kippe-ei(193µg); Mosselen(123µg); Nier(105-117µg); Forel(100µg). De voorlopers van vitamine A zoals bij voorbeeld caroteen worden lang niet bij iedereen goed omgezet in vitamine A. Bij virusziekten zoals mazelen is er extra verbruik van vitamine A in het lichaam waardoor de bloedspiegels dalen. Hoe dit bij andere virussen is weten we nog te weinig.

Vitamine B6:

Vitamine B6: 20 mg per dag voor volwassenen in de vorm van P-5-P. Wordt het product direct goed verdragen dan kan men tijdelijk: 1-3 weken 2 tot 3 keer de dagdosis nemen om sneller een optimale bloedspiegel te realiseren. In de voeding bevatten de volgende producten veel vitamine B6 per 100g:

Gist(1,3-9mg); Zonnebloempitten(1.3mg); Selderij blad(1.2mg); Zilver Uien(0.9mg); Lever(0.6-0.8mg); Vis(0.2-0.7mg); Noten(0.4-0.7mg); Mager vlees(0.3-0.8mg); Rode Paprika(0.4mg); Banaan(0.36mg); Aardappelen(0.3mg);Volkoren Graanproducten(0.25-0.4mg); Bonen(0.2-0.4mg).
Met hoge B6 dichtheid: Vele Groenten(0.05-0.4mg); Paddestoelen(0.12mg)

Vitamine B9 = Foliumzuur:

Vitamine B 9 = Foliumzuur: 400µg per dag voor volwassenen. Liefst de actieve vorm: Methylfolaat
Wordt het product direct goed verdragen dan kan men tijdelijk: 1-3 weken 2 tot 3 keer de dagdosis nemen om sneller een optimale bloedspiegel te realiseren. In de voeding bevatten de volgende producten veel vitamine B9 = foliumzuur per 100g):

Gist(1800-2900µg); Lever(540-1200µg); Zeewier(180µg); Kastanjes(140µg); Blad Selderei(124µg); Spruitjes(87µg); Spinazie(83µg); Bonen(25-150µg); Snijbiet(73µg); Broccoli(65µg); Prei(58µg);Asperges(56µg); Bloemkool(55µg); Paprika(30-55µg); Aardbeien(65µg).
Met hoge B9 dichtheid: Vele andere Groenten(20-60µg); Paddestoelen(32µg)

Vitamine B12:

Vitamine B12: 25 µg Liefst de actieve methyl vorm.
Wordt het product direct goed verdragen dan kan men tijdelijk: 1-3 weken 2 tot 3 keer de dagdosis nemen om sneller een optimale bloedspiegel te realiseren. In de voeding bevatten de volgende producten veel vitamine B12 per 100g):

Lever(53-110µg);Mosselen(22-30µg);Nier(15-40µg);Sardines(15µg); Haring(6-13µg); Bokking(10µg); Overige Vis(2-8µg);Garnalen(5µg); Mager vlees(0.8-4µg)

Vitamine C:

Vitamine C: minimaal 1 g per dag. De volgende voedingsmiddelen bevatten veel vitamine C per 100 g:

Rode paprika(80-150mg); Peterselie(125mg); Spruitjes(66mg); Broccoli(34-110mg); Boerenkool(40mg); Bloemkool(41-80mg); Groene paprika(30-70mg); Kool(20-60mg); Kiwi(70mg);Aardbeien(60mg); Citrusfruit(30-49mg).

Neemt men een supplement dan kan men de dosis het beste over de dag te verdelen bij voorkeur in 3 of 4 porties. Dit is omdat vitamine C snel wordt opgenomen door het lichaam, maar ook weer snel het lichaam verlaat via de urine. Op deze wijze worden over het etmaal gemiddeld de hoogste bloedwaarden gerealiseerd. Oraal gebruik als supplement is bij het verkoudheid virus onderzocht. In de meer dan 20 wetenschappelijke studies was er een duidelijke vermindering van de duur van de ziekteverschijnselen bij 1 g per dag of meer maar de ziekte kon meestal niet voorkomen worden.

Hogere bloedspiegels van vitamine C die effectiever zijn kunnen alleen verkregen worden met infusen die door artsen gegeven worden.

Dit gebeurde al meer dan 40 jaar geleden in Japan als behandeling voor het Hepatitis B virus en is nu ook toegepast bij het corona virus in China en Korea (A.W.Saul, Nutritional Treatment of Corona virus COVIT-19 OMNS 1-3-2020). Verder is er in Zuid-Afrika een ziekenhuis waar elke patiënt standaard bij opname een infuus met vitamine C krijgt.

Vitamine D:

Vitamine D: 50 µg (0,05 mg) per dag voor volwassenen. De voeding bevat weinig vitamine D, het meeste per 100 g:

Bokking(10-25µg); Zalm(5-23µg); Haring(10-19µg); Overige Vis(2-11µg); Nier(1µg); Sardines(5µg); Kippe-ei(1.8µg); Mager vlees(0.8µg); Lever(0.4-0.9µg).

Wordt het product direct goed verdragen dan kan men tijdelijk: 1-3 weken 2 tot 3 keer de dagdosis nemen om sneller een optimale bloedspiegel te realiseren. In het zomerseizoen(April- september in Nederland) kan de zon op het midden van de dag via de onbedekte huid ook het nodige vitamine D produceren. Gemiddeld 10 minuten per dag is vaak al genoeg (wordt de huid rood dan is dit al teveel). Met alleen badkleding gaat dit het snelst. Zou de hele Nederlandse bevolking elke dag 50 µg vitamine D extra nemen dan zouden de zorgkosten met meer dan 10 miljard euro per jaar kunnen dalen (bijna 600 euro per persoon per jaar).

Vitamine E:

Vitamine E: 30 mg per dag voor volwassenen. Natuurlijke D vorm nemen (geen D,L vorm). Vitamine E bestaat in de natuur uit 8 verschillende stoffen, die ieder hun eigen specifieke eigenschappen hebben.

In de voeding bevatten de volgende producten veel vitamine E per 100g):

Zonnebloempitten(38mg); Hazelnoten(25mg); Amandelen(24mg); Tarwekiemen(19mg); Rode Paprika(6.5mg); Boerenkool(1.3-4mg); Pinda's(10mg); Groene Paprika(0.8mg); Spinazie(1.7-2.7mg); Sterkers(3.6mg); Kiwi(1.9mg); Tomaat(0.7mg)

Koper, zink en ijzer + Laboratorium onderzoek:

Koper, zink en ijzer adviezen volgen primair uit de gemeten uitslagen bij bloedonderzoek. De opname door het lichaam van deze elementen wordt gestimuleerd door Vitamine C en aminozuren (uit eiwit) en geremd door fosfaten.

Vitamine A en D kunnen bij te hoge inname toxisch worden. Is men hiervoor bezorgd dan kan een bloedtest meer duidelijkheid geven. Vitamine A en D spiegels zijn echter maar zelden te hoog. Als dit zo is dan is stoppen met de inname meestal voldoende en kan zo nodig later weer een in een ieder geval lagere dosis genomen worden. Een te lage spiegel komt veel vaker voor.

Vet oplosbare vitaminen worden lang niet altijd efficiënt door het lichaam opgenomen. Het aminozuur taurine kan helpen de opname te verbeteren. Het kan dan ook raadzaam zijn om de bloedspiegels van deze vitaminen te meten. Hetzelfde is min of meer ook van toepassing bij de andere essentiële nutriënten. Het beste is om vlak voorafgaande aan de suppletie de bloedspiegels te meten en na verloop van tijd opnieuw om de veranderingen te zien en de dosis zo nodig aan te passen.

Goede kwaliteit supplementen gebruiken. Bijvoorbeeld: www.vital-cell-life.com

[REDACTED]

Van: [REDACTED]
Verzonden: dinsdag 30 maart 2021 11:03
Aan: [REDACTED]
Onderwerp: FW: notulen VSO 25-3-2021
Bijlagen: 2020-05-14 doelgroep deelnemers TO TU tandem 2020-2021 maart2021.docx;
notulen VSO 25-3-2021.docx

Heb verder geen op-aanmerkingen /vragen ontvangen.
Zal deze documenten doorsturen ovv de vindplaats op de T-schijf

Groet [REDACTED]

Van: [REDACTED] <[REDACTED]@nvwa.nl>
Verzonden: donderdag 25 maart 2021 19:35
Aan: [REDACTED] <[REDACTED]@nvwa.nl>
Onderwerp: FW: notulen VSO 25-3-2021

Hoi [REDACTED]

Een kleine aanpassing en nog een vraag.
Beide in het rood.

Grtz

[REDACTED]

Van: [REDACTED] <[REDACTED]@nvwa.nl>
Verzonden: donderdag 25 maart 2021 16:21
Aan: [REDACTED] <[REDACTED]@nvwa.nl>; [REDACTED] <[REDACTED]@nvwa.nl>; [REDACTED] <[REDACTED]@nvwa.nl>
CC: [REDACTED] <[REDACTED]@nvwa.nl>; [REDACTED] <[REDACTED]@nvwa.nl>; [REDACTED] <[REDACTED]@nvwa.nl>; [REDACTED] <[REDACTED]@nvwa.nl>
Onderwerp: notulen VSO 25-3-2021

Collega's

Ik denk meteen maar even ..
Gaarne aanvullen en commentaar
Dan kan het verder verspreid worden.

Fijn weekend

[REDACTED]

DEELNEMERS DOELGROEP-DEELPROJECTEN BED 2020-2021

doelgroep-deelprojecten zijn een combi van MAL (analyses), producttoezicht en systeemtoezicht.

Onderwerp	TIJD	R&E	TU	Start project	2021
Product toezicht Studiepillen Nootropics	2021 ivm Corona	[REDACTED] /	[REDACTED]	Protocol klaar	Start 1 mei 2021
Importeurs die wij nog niet kennen vinden Web scraping? Via Douane?	Reserve onderwerp	[REDACTED]	[REDACTED] [REDACTED]	Ontwikkel traject? @moet eerste nog verder worden uitgewerkt door inspectie	Kijken of er ruimte is om dit uit te werken
Updaten van bestand in ISI / Inspect	Bestand is beschikbaar = basis op orde brengen			Opschonen, wat is het nut daarvan? Nu niet zinvol. Per project doen.	
MAL monstername PAKs projectcode 20109	Monstername uitgesteld ivm Corona. Nieuwe planning maken.	[REDACTED]	?	Navragen bij [REDACTED] voor de programmering , wordt	Moet uit CML kalender nog duidelijk worden
MAL monstername plantentoxinen (PA's in st. Janskruid monopreparaten)	Monstername uitgesteld ivm Corona. Nieuwe planning maken.	[REDACTED]	[REDACTED] [REDACTED]	[REDACTED] navragen Protocol en werkinstructie zijn bijna klaar	Q3, instructie via CML?
Product toezicht Glucosamine	Internet project vervroegd gestart per 23- 3-2020	[REDACTED]	[REDACTED]	Effectmeting op naleving na project Glucosamine van 2017 Start 23-03- 2020	Rapportage ?
creatine			[REDACTED]		Feb 2021
Product toezicht Corona claims (MC) op internet	Internet project Vorbereiding gestart per 16- 03-2020	[REDACTED]	[REDACTED] (Met hulp van [REDACTED])	Start 30-03- 2020	Loopt nog door meldingen Rapportage?
Product toezicht Claims & etikettering sportvoeding	Vorbereidend werk door inspectie Q3 /Q4	[REDACTED]	[REDACTED] en	Q 3/Q 4 2020 Ipv 2021	Vervalt Zie creatine
Melatonine	Regie bij IGJ	[REDACTED]	[REDACTED]	2019 uitgevoerd en loopt door in 2020. Maatregelen zijn opgeschort tot 1 juni 2020. Nog niet helder over verdere verloop van project	wachten op IGJ
Systeemtoezicht BED20108 SYSTEEMTOEZICH T	Doorlopend project	[REDACTED]	[REDACTED] en	Uitvoering: Hele jaar 16 maart opgeschort ivm corona	Opgestart, 150 inspecties?
Systeem specifiek bij nieuwe bedrijven	Nieuwe bedrijven(start - up's)	[REDACTED]	[REDACTED] [REDACTED]		Q3 of Q4

DEELNEMERS DOELGROEP-DEELPROJECTEN BED 2020-2021

audits	5 per regio 20			Niet gehaald ivm covid	Totaal streven naar 12
Systeemtoezicht BED20104 HERINSPECTIES	Doorlopend project		en	Uitvoering: Hele jaar 16 maart opgeschort ivm corona	Lopen zoveel mogelijk, komt nieuwe lijst uit SAS via 1x per maand
Werk Instructie BED marktplaatsen schrijven				juni	zo snel mogelijk ; voor volgende harmonisatieda g juni
Werk Instructie Douane/postbus gebruik schrijven voor actie na melding				juni	Kader bekend? Zo snel mogelijk
Instructie internet monsternamen BED				Uitvoering: t.b.v. Product toezicht projecten juli	
subprotocol zuur- base					Is dit nog relevant?
INSPECTIELIJSTEN 2021 Naleefmonitor moet in de inspectielijsten worden verwerkt	Updaten a.d.h.v. lijsten 2020		WIE doet WELKE lijst? & voor systeemtoezich t Voor overige	Q3 gedaan Naleefmonitor niet bekend	Q4 voor het nieuwe systeem?
CoA taken	Hele jaar		Reserve zijn & Steekproeven in alle teams zelf uitvoeren		Reserve zijn & Steekproeven in alle teams zelf uitvoeren
VETO module BED	Q 3		&		Eerste verkenning plaats gevonden

Notulen VSO donderdag 25-3-2021

Aanwezig: [REDACTED] [REDACTED] [REDACTED] [REDACTED] [REDACTED] [REDACTED] [REDACTED] [REDACTED]
[REDACTED] notulist [REDACTED] [REDACTED] Afwezig met afbericht; [REDACTED] [REDACTED] [REDACTED]

Aftrap met **presentatie** van [REDACTED] expertise gewasbescherming en natuur.

Doet momenteel een analyse; **cites vs. supplementen (en kruiden?)**

Gaf hierin een aantal voorbeelden van planten in supplementen, de meeste ook voorzien van claims. Was niet helemaal duidelijk of het ook als zodanig in Nederland in de handel is en waar precies welke documenten moeten zijn.

Afgesproken dat [REDACTED] namens expertise en een inspecteur ([REDACTED] nog navragen in groep)aanspreekpunt zijn en kort overleggen met [REDACTED] om te kijken of er een mogelijke samenwerking kan komen, die voor beide partijen voordeel oplevert. Dan volgt eerste presentatie op een harmonisatiedag.

AK kalender 2021 aangevuld in rechterkolom van 202 (zie bijlage) ---zo snel mogelijk verspreiden in Bed groep.

Herinspecties: [REDACTED] gaat zorgen voor een lijst die 1x per maand gaat komen (uit SAS)
Blijkt dat de 3 mnd termijn niet altijd gehaald wordt.

-Kan komen door het projectmatig werken— wachten inzetten maatregelen (dus datum constatering is eerder dan daadwerkelijk bevindingen akkoord in ISI)

-Etikettering, kan wel uitlopen tot 6mnd

-Afhandeling via KOAG/KAG, na nemen van maatregel blijkt er een goedkeuring; conform afspraken loopt de opheffing van de maatregel dan middels de KOAG

-?

Afgesproken dat de inspecteurs de lijst een keer kritisch doorlopen en aangeven waarom inspecties nog openstaan. Dit om meer inzicht in de redenen te krijgen en te kijken of we het kunnen verklaren/oplossen.

Nootropics

De werkwijzer en bedrijvenlijst is bijna klaar. [REDACTED] heeft programmering nogmaals verzocht om alle codes in orde te maken.

Verzoek om op te nemen in werkwijzer: op de einddatum alle maatregelen gereed.

Voordeel herinspecties kunnen eerder aanvangen?

Creatine

Lijken al wat vragen verzamelt te zijn. Tussentijdse evaluatie is aanstaande.

Daarna de eerste maatregelen definitief maken.

Monstername op internet

Voorlopig geen monstername. [REDACTED] heeft dit aangekaart en gevraagd om een regietafel te organiseren over dit onderwerp. Strategisch naar uitvoering. (Toezicht en Handel werkt strategisch, regelt de grote lijnen en geen uitvoering.)

COA

Uren zijn gereserveerd.

Afwegingskader (MOS) meldingen:

Gemaakt door [REDACTED] en [REDACTED] Meldingen—prio—inspectie

Team meldingen gaat dit toepassen. BVM domein coördinator gaat deze werkwijzer toepassen.

[REDACTED] functioneert momenteel als BED domein coördinator. Moet dit 1 persoon binnen het BED blijven? Of rouleren? . Vanuit gaat het naar de regio inspecteur (BBHers)

Er moet met criteria gemaakt worden om de "ernst" te definiëren. [REDACTED] vanuit expertise—vanuit inspectie ?

Werkinstructie Geneesmiddelenwet

Er is een lijst van RVB's vanaf TBM gekomen. RVB's waar nog geen beschikking voor is verzonden. Aangeven of dit een SW of RVB moet worden.

Afgesproken dat de inspecteurs zelf de lijst screenen en nadenken of er in 2020 een RVB is opgemaakt wat onder de huidige werkinstructie ook voor een waarschuwing in aanmerking had moeten komen. (schrijnende gevallen) Dit dan ook aangeven.

In de werkinstructie staat: contact geweest, niets over SW. (ook geen termijn)

De werkwijzer is een compromis tussen expertise en TBM.

De NVWA (expertise) gaat zich actiever bemoeien met de evaluatie van de beleidsregels op dit gebied.

Harmonisatiedag

Voor die dag een nog een VSO plannen

Ter voorbereiding survey monkey casus ; [REDACTED] en [REDACTED]

Optie ; normen grondstoffen.

Actiepunten:

- [REDACTED] Aanspreekpunt Cites ; inventariseren in groep wie belangstelling heeft ? [REDACTED] ?
- [REDACTED] Opvragen herinspectielijst uit SAS (de tool werkt niet meer) en 1x per maand verspreiden
- Alle inspecteurs: herinspectielijst bekijken en aangeven waarom de herinspectie nog open staat.
- [REDACTED] Navragen wie criteria op wil stellen om 'ernst "van Mos klacht in te schatten.
- Alle inspecteurs; lijst TMB nalopen op SW of RVB
- [REDACTED] en [REDACTED] casus voorbereiden voor 24 juni

Van: [REDACTED]
Verzonden: maandag 17 augustus 2020 09:18
Aan: [REDACTED]
CC: [REDACTED]
Onderwerp: FW: NVWA waarschuwt tegen Corona-claims op supplementen
Bijlagen: KvK Stichting Ortho Kennis.pdf; KvK Vitals Voedingssupplementen.pdf; KvK Koster Investments.pdf

Goedemorgen,

Bernard meldt zich ook weer aan het front. Even afkoelen is er niet bij.

Interessant is dat [REDACTED] aangaf dat zij in mei ook bezig is geweest met vitals. Zij gaf vitals als tegenvoorbeeld van wat in de optiek van de Keuringsraad wel kon.

Citaat van mijn verslag over dat gesprek:

'www.vitals.nl en de koppeling met de Stichting Orthokennis – is KOAG/KAG mee bezig geweest, zij vonden de koppeling producten – uitingen nu ver genoeg uit elkaar. En wat wij ervan vinden. Eventueel te gebruiken als casuïstiek.'

Maar het zou best kunnen dat vitals sindsdien de site weer heeft aangepast (is de site zoals die op 13 mei was terug te halen? Is toch een trucje voor?). Dat vitals sponsort staat er naar mijn idee nu duidelijker op dan in mei.

Ik heb [REDACTED] aangegeven dat ik vanmorgen om 10 uur kan overleggen over hun richtlijn over afstand claim/uiting. Maar nog geen bevestiging gekregen. Het vitals-verhaal heb ik vrijdag nog even doorgenomen als voorbereiding. Ik wilde neutraal vragen hoe NPN tegen die stichtingen aankijkt. Vitals is lid van de NPN.

Mijn voorstel is om zeker eerst met [REDACTED] te overleggen.

Enfin, de week is weer begonnen.

Gr [REDACTED]

Van: [REDACTED] <[REDACTED]@nprofarm.nl>
Verzonden: vrijdag 14 augustus 2020 16:58
Aan: [REDACTED] <[REDACTED]@nvwa.nl>
CC: [REDACTED] Keuringsraad KOAG KAG [REDACTED] koagkag.nl' <j[REDACTED]@koagkag.nl>
Onderwerp: RE: NVWA waarschuwt tegen Corona-claims op supplementen

Beste [REDACTED]

Vandaag publiceerde de Stichting OrthoKennis het bericht "Quercetine als mogelijk alternatief voor hydroxychloroquine bij COVID-19".

<https://www.orthokennis.nl/nieuws/quercetine-als-mogelijk-alternatief%20voor%20hydroxychloroquine-bij-COVID-19>

Zoals bovenaan de pagina vermeld, wordt deze Stichting gesponsord door het bedrijf Vitals Voedingssupplementen BV uit Zaandam.

In de vierde kolom van de footer onder aan de pagina, worden de Stichting OrthoKennis en Vitals Voedingssupplementen BV onder het kopje "Over Ons" in een adem genoemd. Daarmee presenteert Vitals zich ook als mede-afzender van de informatie.

Deze vermeldingen op de website van de Stichting OrthoKennis komen er mijns inziens in elk geval op neer dat die Stichting naar Vitals verwijst voor producten waarop de door haar verstrekte "informatie" van toepassing is.

In elk geval is de Stichting OrthoKennis geen onafhankelijke stichting, maar is er een duidelijke relatie met het bedrijf Vitals Voedingssupplementen. Uit de gegevens van de Kamer van Koophandel blijkt dat [REDACTED] de voorzitter van die stichting is. [REDACTED] is ook de enig aandeelhouder en

bestuurder van Koster Investments B.V. die op zijn beurt weer enig aandeelhouder van Vitals Voedingssupplementen B.V. is.

Het zal je niet verbazen dat Vitals ook een Quercitine product in het assortiment heeft:

<https://www.vitals.nl/producten/fytonutrienten/quercetine-ps>

Onderaan die pagina staat dat ze niet alles over dat product kunnen zeggen wat ze zouden willen en daarom die informatie gescheiden houden van de aanprijzing, met onderaan een link naar betrouwbare leveranciers van orthomoleculaire kennis. Uit de formulering van die zin – “houden we die informatie gescheiden van de aanprijzing van onze producten” – blijkt een actieve rol van Vitals en een bevestiging dat er juist wel een relatie tussen die informatie en de producten bestaat.

En Oh, hoe toevallig, als je op de link klikt dan verschijnt de Stichting OrthoKennis bovenaan het lijstje met zoekresultaten. Dat is echter allesbehalve toevallig, maar een bewuste selectie van specifieke trefwoorden (<https://www.google.nl/search?q=leverancier+van+orthomoleculaire+kennis>) die daar per definitie op uitkomt. Als je bijvoorbeeld in die hyperlink het woord “kennis” vervangt door “informatie” (<https://www.google.nl/search?q=leverancier+van+orthomoleculaire+informatie>), dan verschijnt niet de Stichting OrthoKennis, maar een advertentie voor een andere club nl. de Ortho Health Foundation als eerste zoekresultaat. Het scheelt er nog maar aan dat ook de stofnaam in de hyperlink is opgenomen.

Het trefwoord “kennis” is in dit geval bewust gekozen, omdat het kenmerkend is voor de door Vitals gekozen strategie om informatie te verspreiden die verband houdt met zijn producten:

<https://www.vitals.nl/kennis>

Vanwege deze verwevenheid/verbondenheid en wederzijdse verwijzing maakt de “informatie” die door de Stichting Orthokennis wordt gegeven, mijns inziens de producten van Vitals Voedingssupplementen tot geneesmiddelen naar aandiening.

Als het om uitingen gericht op het publiek gaat, kaart ik vermeende overtredingen van de regels normaliter aan bij de Keuringsraad, om het via zelfregulering op te lossen. Maar gelet op de prioriteit die de NVWA geeft aan de aanprijzing van voedingssupplementen ter behandeling van Corona/COVID-19, wend ik mij nu rechtstreeks tot jou.

Ik ben benieuwd of jij deze uiting van de Stichting OrthoKennis over quercitine ook als reclame voor het betreffende product van Vitals ziet.

Met vriendelijke groet,

[Redacted signature]

 Neprofarm

t. 035 - [Redacted]	Huizermaatweg 354
f. 035 - [Redacted]	1276 LK Huizen
e. [Redacted]@neprofarm.nl	Postbus 27
w. www.neprofarm.nl	1270 AA Huizen

Nederlandse Vereniging van de Farmaceutische Industrie
van Zelfzorggeneesmiddelen en Gezondheidsproducten 

Van: [Redacted] <[Redacted]@nvwa.nl>

Verzonden: vrijdag 3 april 2020 10:53

Aan: [Redacted] <[\[Redacted\]@neprofarm.nl](mailto:[Redacted]@neprofarm.nl)>

CC: [Redacted] <[Redacted]@nvwa.nl>; [Redacted] <[Redacted]@nvwa.nl>

Onderwerp: RE: NVWA waarschuwt tegen Corona-claims op supplementen

Beste [Redacted],

Bedankt voor je onderstaande reactie op de publiekswaarschuwing van de NVWA tegen Coronaclaims. De publiekswaarschuwing van 26 maart is opgesteld en moet gelezen worden in de context van de beginfase van de

Coronacrisis, en als reactie op wat wij toen binnen korte tijd zagen gebeuren op internet en via social media bij de aanprijzing van voedingssupplementen.

In je reactie benoem je twee punten, waar ik kort op wil reageren.

Ten eerste stel je dat de media het bericht soms nogal ongenueanceerd oppakt. Ter illustratie voeg je een artikel uit het AD toe.

In het algemeen gesteld is het inderdaad waar dat media nieuwsberichten en publiekswaarschuwingen soms ongenueanceerd opstellen. Dat is ook het geval in het door jou aangehaalde bericht in het AD. Gelukkig heb ik ook voorbeelden gezien van media die de publiekswaarschuwing wel op een goede manier hebben opgepakt. De NVWA heeft na het uitbrengen van een publiekswaarschuwing helaas geen invloed op hoe een nieuwsbericht wordt geïnterpreteerd en overgenomen.

Ten tweede zie je tenminste graag een nuancering bij de opmerking "Het slikken van extra voedingssupplementen in tijden van Corona is niet nodig", namelijk door deze duidelijker te koppelen aan gezond eten, goed slapen en bewegen. Dit kan bijvoorbeeld door het invoegen van het woordje 'dan'. Mijn collega's van Persvoorlichting geven aan dat nieuwsberichten alleen worden gewijzigd bij flagrante onjuistheden, en dat is hier niet het geval. Bovendien heeft aanpassing in dit stadium geen zin meer omdat de nieuwswaarde van het bericht er nu al af is. De hoofdboodschap van deze publiekswaarschuwing is dat het niet nodig is om "in tijden van Corona", dus als reactie daarop, extra voedingssupplementen in te gaan nemen om de weerstand te verhogen. Het bericht is dus geen algemeen voedingsadvies. Wat betreft het gebruik van voedingssupplementen in het algemeen verwijst de NVWA naar de adviezen van het Voedingscentrum. De publiekswaarschuwing is overigens vooraf afgestemd met het Voedingscentrum (zie ook de link onderaan het nieuwsbericht).

Ik hoop je hiermee voldoende te hebben geïnformeerd.

Met vriendelijke groet,

■■■■■ ■■■■■

Van: ■■■■■ <neprofarm.nl>

Verzonden: vrijdag 27 maart 2020 16:32

Aan: ■■■■■ <■■■■■@nvwa.nl>

Onderwerp: NVWA waarschuwt tegen Corona-claims op supplementen

Beste ■■■■■

Uit de media vernam ik dat de NVWA waarschuwt tegen Corona-gerelateerde claims op supplementen. Uit het feit dat ik eerder deze week al een dergelijke overtreding bij jou gemeld heb, moge blijken dat ik van harte toejuich dat jullie daar streng op handhaven.

Het bericht dat jullie hierover uitgebracht hebben

<https://www.nvwa.nl/documenten/waarschuwingen/2020/03/26/publiekswaarschuwing-voedingssupplementen-helpen-niet-tegen-het-coronavirus> pakt echter niet helemaal gelukkig uit.

Dat bericht wordt namelijk helaas soms nogal ongenueanceerd opgepakt. Zie bijvoorbeeld bijgevoegd stukje in het AD van vandaag. Dat zou de indruk kunnen wekken dat jullie waarschuwen tegen het gebruik van voedingssupplementen. Jullie intentie om te waarschuwen tegen claims komt daarin totaal niet uit de verf.

Nog afgezien van de vraag of het wel de taak van de NVWA is om voedingsadviezen te geven, behoeft de afsluitende opmerking "Het slikken van extra voedingssupplementen in tijden van Corona is niet nodig." naar onze mening dan ook enige nuancering. Het was op zijn plaats geweest om op zijn minst naar de vorige zin over gezonde voeding etc. te verwijzen. Dat zou heel eenvoudig kunnen door het woordje "dan" toe te voegen, of die zin te beginnen met "Als je gezond eet". Is dat nog aan te passen?

Met vriendelijke groet,

■■■■■

Dit bericht kan informatie bevatten die niet voor u is bestemd. Indien u niet de geadresseerde bent of dit bericht abusievelijk aan u is gezonden, wordt u verzocht dat aan de afzender te melden en het bericht te

verwijderen.

De Staat aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade, van welke aard ook, die verband houdt met risico's verbonden aan het elektronisch verzenden van berichten.

This message may contain information that is not intended for you. If you are not the addressee or if this message was sent to you by mistake, you are requested to inform the sender and delete the message.

The State accepts no liability for damage of any kind resulting from the risks inherent in the electronic transmission of messages.

Inzien uittreksel - Stichting Orthokennis (34228872)

Kamer van Koophandel, 17 maart 2020 - 10:43

KvK-nummer

34228872

De onderneming / organisatie wil niet dat haar adresgegevens worden gebruikt voor ongevraagde postreclame en verkoop aan de deur.

Rechtspersoon

RSIN	815661770
Rechtsvorm	Stichting
Statutaire naam	Stichting Orthokennis
Statutaire zetel	Zaanstad
Bezoekadres	Cornelis Drebbelstraat 12 2, 1097AL Amsterdam
Telefoonnummer	0756476052
Faxnummer	0756476056
Internetadres	www.orthokennis.nl
E-mailadres	info@orthokennis.nl
Eerste inschrijving handelsregister	27-06-2005
Datum akte van oprichting	21-06-2005
Datum akte laatste statutenwijziging	01-10-2007
Activiteiten	SBI-code: 86929 - Samenwerkingsorganen op het gebied van gezondheidszorg en overige gezondheidszorgondersteunende diensten Het verzamelen, documenteren en verspreiden van informatie over (orthomoleculaire) voeding, gezondheid en welzijn

Bestuurders

Naam	Koning, Ferdinand Frans Edmund
Geboortedatum	08-02-1957
Datum in functie	21-06-2005
Titel	Secretaris
Bevoegdheid	Gezamenlijk bevoegd (met andere bestuurder(s), zie statuten)
Naam	Koster, Bolke
Geboortedatum	25-06-1977
Datum in functie	21-06-2005
Titel	Voorzitter
Bevoegdheid	Gezamenlijk bevoegd (met andere bestuurder(s), zie statuten)
Naam	Koster, Willem Watse
Geboortedatum	15-02-1981

Datum in functie	01-03-2012 (datum registratie: 14-03-2012)
Titel	Penningmeester
Bevoegdheid	Gezamenlijk bevoegd (met andere bestuurder(s), zie statuten)

Gegevens zijn vervaardigd op 17-03-2020 om 10.44 uur.

Inzien uittreksel - Vitals Voedingssupplementen B.V. (34157100)

Kamer van Koophandel, 17 maart 2020 - 10:48

KvK-nummer

34157100

**De onderneming / organisatie wil niet dat haar
adresgegevens worden gebruikt voor ongevraagde
postreclame en verkoop aan de deur.**

Rechtspersoon

RSIN	809980769
Rechtsvorm	Besloten Vennootschap
Statutaire naam	Vitals Voedingssupplementen B.V.
Statutaire zetel	Amsterdam
Eerste inschrijving handelsregister	08-06-2001
Datum akte van oprichting	31-05-2001
Geplaatst kapitaal	EUR 20.000,00
Gestort kapitaal	EUR 20.000,00
Deponering jaarstuk	De jaarrekening over boekjaar 2018 is gedeponeed op 24-04-2019.

Onderneming

Handelsnamen	Vitals Voedingssupplementen B.V. AllesvanVitals.nl
Startdatum onderneming	31-05-2001
Activiteiten	SBI-code: 47919 - Detailhande via internet in een algemeen assortiment non-food SBI-code: 46383 - Gespecialiseerde groothandel in overige voedings- en genotmiddelen SBI-code: 7490 - Overige specialistische zakelijke dienstverlening
Werkzame personen	10

Vestiging

Vestigingsnummer	<u>000020522924</u>
Handelsnamen	Vitals Voedingssupplementen B.V. AllesvanVitals.nl
Bezoekadres	Pieter Lieftinckweg 29, 1505HX Zaandam
Telefoonnummer	0756476050
Faxnummer	0756476055
Internetadressen	www.vitals.nl/www.allesvanvitals.nl www.natren.nl www.nannycaregeitenmelk.nl

E-mailadres	info@vitals.nl
Datum vestiging	31-05-2001
Activiteiten	SBI-code: 47919 - Detailhande via internet in een algemeen assortiment non-food SBI-code: 46383 - Gespecialiseerde groothandel in overige voedings- en genotmiddelen SBI-code: 7490 - Overige specialistische zakelijke dienstverlening Mailorder en webwinkelactiviteiten, de groot- handel in, alsmede de im- en export van natuurlijke voedingssupplementen, verkrijgen, exploiteren en vervreemden van industriële en intellectuele eigendomsrechten
Werkzame personen	10

Enig aandeelhouder

Naam	Koster Investments B.V.
Bezoekadres	Pieter Lieftinckweg 29, 1505HX Zaandam
Ingeschreven onder	<u>54836794</u>
KvK-nummer	
Enig aandeelhouder sedert	29-03-2012 (datum registratie: 30-03-2012)

Bestuurder

Naam	Koster Investments B.V.
Bezoekadres	Pieter Lieftinckweg 29, 1505HX Zaandam
Ingeschreven onder	<u>54836794</u>
KvK-nummer	
Datum in functie	29-03-2012 (datum registratie: 30-03-2012)
Titel	Directeur
Bevoegdheid	Alleen/zelfstandig bevoegd

Gegevens zijn vervaardigd op 17-03-2020 om 10.48 uur.

Inzien uittreksel - Koster Investments B.V. (54836794)

Kamer van Koophandel, 17 maart 2020 - 10:50

KvK-nummer 54836794

Rechtspersoon

RSIN	851459225
Rechtsvorm	Besloten Vennootschap
Statutaire naam	Koster Investments B.V.
Statutaire zetel	Amsterdam
Eerste inschrijving handelsregister	07-03-2012
Datum akte van oprichting	06-03-2012
Geplaatst kapitaal	EUR 18.000,00
Gestort kapitaal	EUR 18.000,00
Deponering jaarstuk	De jaarrekening over boekjaar 2018 is gedeponeed op 24-04-2019.

Onderneming

Handelsnaam	Koster Investments B.V.
Startdatum onderneming	06-03-2012 (datum registratie: 07-03-2012)
Activiteiten	SBI-code: 6420 - Financiële holdings
Werkzame personen	1

Vestiging

Vestigingsnummer	<u>000024559768</u>
Handelsnaam	Koster Investments B.V.
Bezoekadres	Pieter Liefteinckweg 29, 1505HX Zaandam
Telefoonnummer	0756476057
Datum vestiging	06-03-2012 (datum registratie: 07-03-2012)
Activiteiten	SBI-code: 6420 - Financiële holdings Beheeractiviteiten / managementactiviteiten
Werkzame personen	1

Enig aandeelhouder

Naam	Koster, Bolke
Geboortedatum	25-06-1977
Enig aandeelhouder sedert	06-03-2012 (datum registratie: 07-03-2012)

Bestuurder

Naam	Koster, Bolke
Geboortedatum	25-06-1977
Datum in functie	06-03-2012 (datum registratie: 07-03-2012)
Bevoegdheid	Alleen/zelfstandig bevoegd

Gegevens zijn vervaardigd op 17-03-2020 om 10.50 uur.

Van: [REDACTED]
Verzonden: woensdag 19 augustus 2020 15:46
Aan: [REDACTED]
Onderwerp: FW: NVWA waarschuwt tegen Corona-claims op supplementen
Bijlagen: uitspraak in dossier 2020 00279.pdf; uitspraak in dossier 2020 00311.pdf

Ter info uitspraken RCC (nog niet openbaar, beroep staat nog open).
 De eerste is niet heel spannend en geheel volgens de lijn die we in de handhaving ook aanhouden.
 Bij de tweede is de Keuringsraad niet geheel in het gelijk gesteld. Ik heb deze kort besproken. [REDACTED] gaat in beroep tegen deze uitspraak.

Van: [REDACTED] <[REDACTED]@koagkag.nl>
Verzonden: dinsdag 18 augustus 2020 16:03
Aan: [REDACTED] <[REDACTED]@nvwa.nl>
Onderwerp: RE: NVWA waarschuwt tegen Corona-claims op supplementen

Ik stuur je ook nog even twee uitspraken van de RCC. Met name die over melatonine daar zijn wij gedeeltelijk in het ongelijk zijn gesteld. Wellicht kunnen we het daar nog even over hebben.

Met vriendelijke groet,

[REDACTED] [REDACTED]



Keuringsraad Kennis en Advies Gezondheidsreclame
 Postbus 9087 / 1006 AB Amsterdam
 Buitenveldertselaan 106 / 1081 AB Amsterdam
www.keuringsraad.nl
 +31 (0) [REDACTED]
 KvK 41204932 en 41204933

Van: [REDACTED] <[REDACTED]@nvwa.nl>
Verzonden: dinsdag 18 augustus 2020 15:38
Aan: [REDACTED] <[REDACTED]@koagkag.nl>
Onderwerp: RE: NVWA waarschuwt tegen Corona-claims op supplementen
 Prima!
 Bel jij mij op 06 [REDACTED]?

Van: [REDACTED] <[REDACTED]@koagkag.nl>
Verzonden: dinsdag 18 augustus 2020 15:27
Aan: [REDACTED] <[REDACTED]@nvwa.nl>
Onderwerp: RE: NVWA waarschuwt tegen Corona-claims op supplementen
 Beste [REDACTED]

Lijkt me goed om even te bellen. Mij komt morgenmiddag uit. Zullen we zeggen 14:00u? Wij hebben dit niet toegelaten maar we hebben het wel een keer met elkaar besproken in het kader van onderscheid informatie/reclame. Ik ga er even goed naar kijken.

Met vriendelijke groet,

[REDACTED] [REDACTED]



Keuringsraad Kennis en Advies Gezondheidsreclame

Postbus 9087 / 1006 AB Amsterdam

Buitenveldertselaan 106 / 1081 AB Amsterdam

www.keuringsraad.nl

+31 (0) [redacted]

KvK 41204932 en 41204933

Van: [redacted] <[redacted]@nvwa.nl>

Verzonden: dinsdag 18 augustus 2020 11:40

Aan: [redacted] <[redacted]@koagkag.nl>

Onderwerp: RE: NVWA waarschuwt tegen Corona-claims op supplementen

Beste [redacted]

Afgelopen vrijdag ontving ik onderstaande email van [redacted] met cc aan jou. Volgens mijn aantekeningen hebben we het aan het begin van de zomer gehad over Vitals. Daarom deze mail ter check: wat is toentertijd wel en niet gekeurd bij Vitals?

Als je het handiger vindt om even te bellen, ook prima. Woensdag hele dag of donderdagmiddag komen mij goed uit.

Met vriendelijke groet,

[redacted]

Van: [redacted] <[redacted]@neprofarm.nl>

Verzonden: vrijdag 14 augustus 2020 16:58

Aan: [redacted] <[redacted]@nvwa.nl>

CC: [redacted] Keuringsraad KOAG KAG [redacted]@koagkag.nl' <[redacted]@koagkag.nl>

Onderwerp: RE: NVWA waarschuwt tegen Corona-claims op supplementen

Beste [redacted]

Vandaag publiceerde de Stichting OrthoKennis het bericht "Quercetine als mogelijk alternatief voor hydroxychloroquine bij COVID-19".

<https://www.orthokennis.nl/nieuws/quercetine-als-mogelijk-alternatief%20voor%20hydroxychloroquine-bij-COVID-19>

Zoals bovenaan de pagina vermeld, wordt deze Stichting gesponsord door het bedrijf Vitals Voedingssupplementen BV uit Zaandam.

In de vierde kolom van de footer onder aan de pagina, worden de Stichting OrthoKennis en Vitals Voedingssupplementen BV onder het kopje "Over Ons" in een adem genoemd. Daarmee presenteert Vitals zich ook als mede-afzender van de informatie.

Deze vermeldingen op de website van de Stichting OrthoKennis komen er mijns inziens in elk geval op neer dat die Stichting naar Vitals verwijst voor producten waarop de door haar verstrekte "informatie" van toepassing is.

In elk geval is de Stichting OrthoKennis geen onafhankelijke stichting, maar is er een duidelijke relatie met het bedrijf Vitals Voedingssupplementen. Uit de gegevens van de Kamer van Koophandel blijkt dat [redacted] de voorzitter van die stichting is. [redacted] is ook de enig aandeelhouder en bestuurder van Koster Investments B.V. die op zijn beurt weer enig aandeelhouder van Vitals Voedingssupplementen B.V. is.

Het zal je niet verbazen dat Vitals ook een Quercetine product in het assortiment heeft:

<https://www.vitals.nl/producten/fytonutrienten/quercetine-ps>

Onderaan die pagina staat dat ze niet alles over dat product kunnen zeggen wat ze zouden willen en daarom die informatie gescheiden houden van de aanprijzing, met onderaan een link naar betrouwbare leveranciers van orthomoleculaire kennis. Uit de formulering van die zin – "houden we die informatie gescheiden van de aanprijzing van onze producten" – blijkt een actieve rol van Vitals en een bevestiging dat er juist wel een relatie tussen die informatie en de producten bestaat.

En Oh, hoe toevallig, als je op de link klikt dan verschijnt de Stichting OrthoKennis bovenaan het lijstje met zoekresultaten. Dat is echter allesbehalve toevallig, maar een bewuste selectie van specifieke trefwoorden (<https://www.google.nl/search?q=leverancier+van+orthomoleculaire+kennis>) die daar per definitie op uitkomt. Als je bijvoorbeeld in die hyperlink het woord "kennis" vervangt door "informatie" (<https://www.google.nl/search?q=leverancier+van+orthomoleculaire+informatie>), dan