

## Mijn notities:

- Serrapeptase is enorm effectief bij veel longaandoeningen.
- Veel longziekte wordt veroorzaakt door slechte voeding (zetmeelrijke koolhydraten) en mogelijk glutenproducten in de voeding. Eet gezond met veel verse groenten en fruit.
- [Serrapeptase is een ontstekingsremmer](#) en het verwijdert ontstoken, dood weefsel. Bij longziekte zijn de longen gevuld met dood, ontstoken weefsel en kunnen ze niet langer de benodigde hoeveelheden zuurstof opnemen.
- Neem voor COPD Serrapeptase samen met MSM. Begin met [een hoge dosering](#) 2×3 keer per dag. Neem ook [curcumine](#) . Dit is een ontstekingsremmer en stimuleert de aanmaak van een krachtige antioxidant. Hij beveelt ook een enzym aan genaamd [OxySorb](#) om ervoor te zorgen dat koolstofdioxide uit het bloed naar zuurstof kan komen. Vitamine D3 is ook belangrijk. Veel mensen die lijden aan een longziekte hebben een tekort aan D3. Robert vertelt over een supplement dat hij aanraadt om onder je tong te sprayen, maar die formule kon ik niet vinden. Ik denk dat hij eigenlijk [Maxifocus bedoelt](#), waarvan ik weet dat hij het onderschrijft. Begin ook met sporten door regelmatig te wandelen.

Gerelateerde berichten: