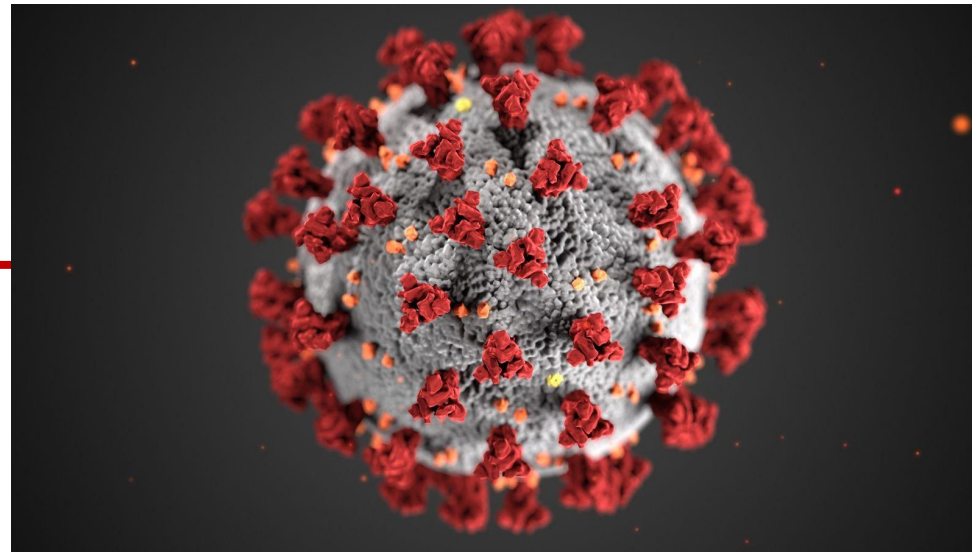


Webinar 10. Conitunue Corona Crisis Wat kun je zelf doen? Een paar tips.

Robert Muts, osteopaat D.O., mesoloog D.M. MSC.

Voor patiënten & zorgverleners



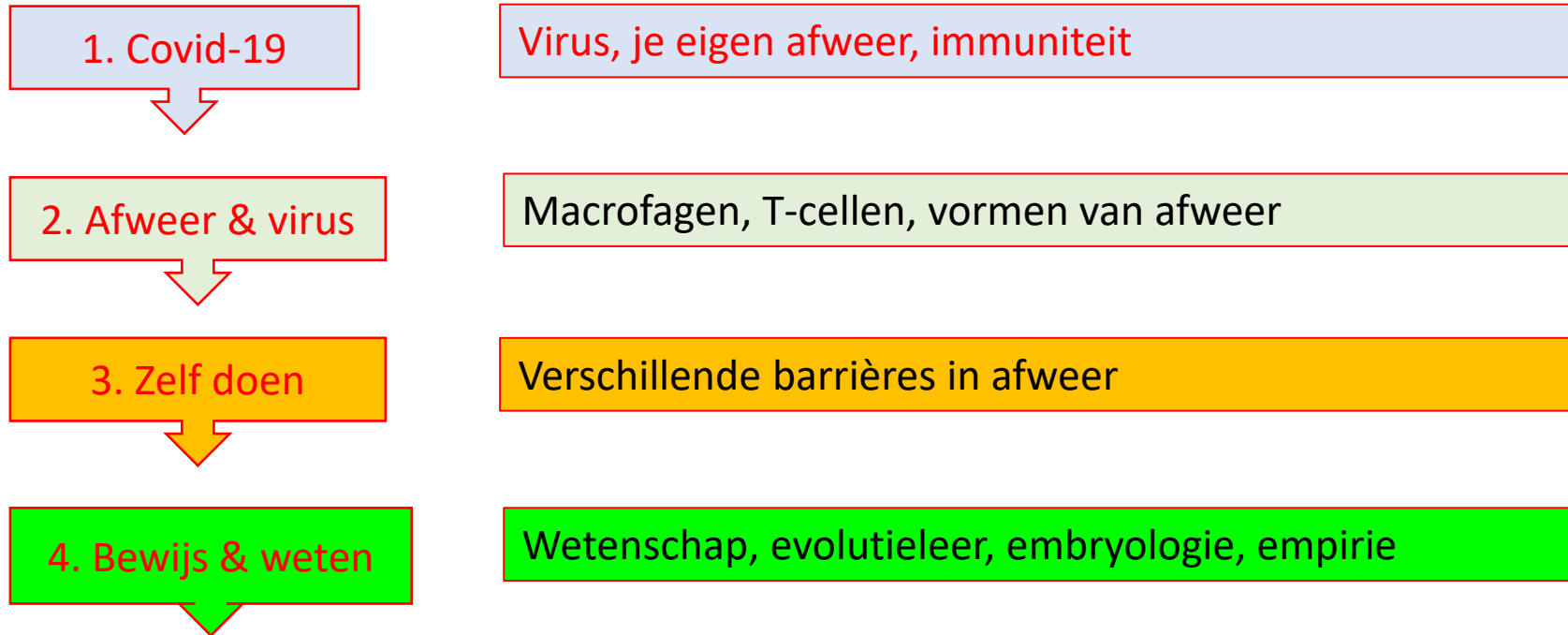
Webinar 10. Continue Corona Crisis Wat kun je zelf doen? Een paar tips

SPREKER: **Robert Muts** is directeur van het [Integraal Medisch Centrum](#) in Amsterdam en directeur van het College voor [Osteopathie Sutherland](#) en de [Academie voor Mesologie](#).

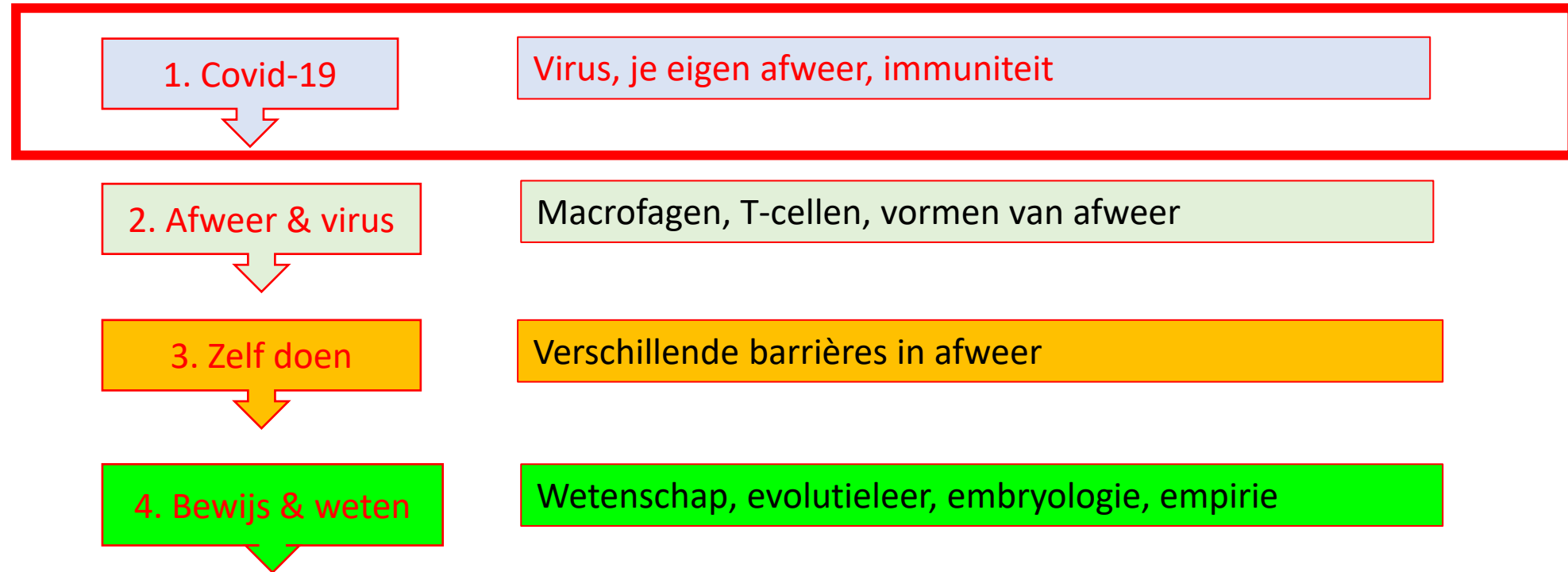
MODERATOR: **Saskia Jorg**, [mesoloog D.M.](#), Manager opleidingen Propedeuse, Mesologie, Osteopathie. Docent homeopathie & mesologie

We schetsen in dit Webinar de complementair geneeskundige aspecten.

10. Continue Corona Crisis



10. Continue Corona Crisis



Virus = microscopisch klein = DNA of RNA, in eiwitomhulsel.

Virussen → biologisch actief NA binnendringen cellen levende organismen

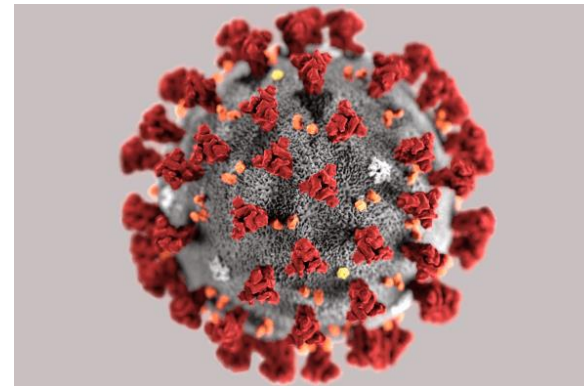
→ Geen eigen voortplantingsapparaat & geen eigen stofwisseling.

→ Volledig afhankelijk van gastheerorganismen.

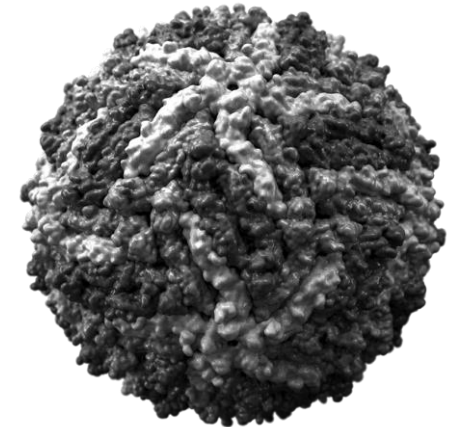
→ Voldoen niet aan criteria voor definitie van leven.

Diameter = 20 - 300 nanometer.

NB: Dood stukje RNA-eiwit



Corona-virus



Zika-virus

Virus → koppelt cel gastheer → injecteert **eigen erfelijk materiaal**

Virussen → gespecialiseerd → type gastheer (eiwitmantel & antigenen).

In cel → cel-processen voor groei en evenwicht gebruiken

→ vermenigvuldigen

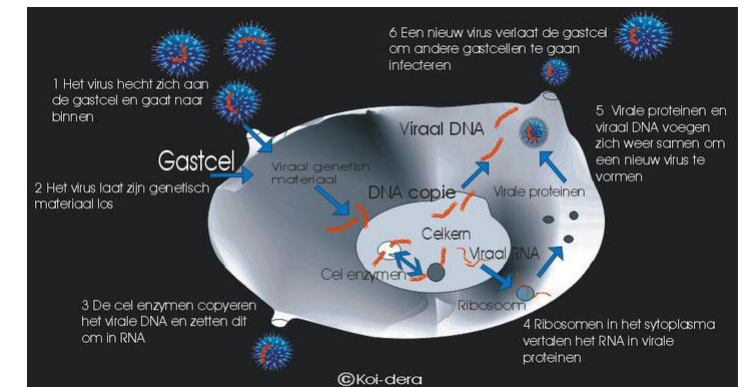
→ uitschakeling DNA gastheer.

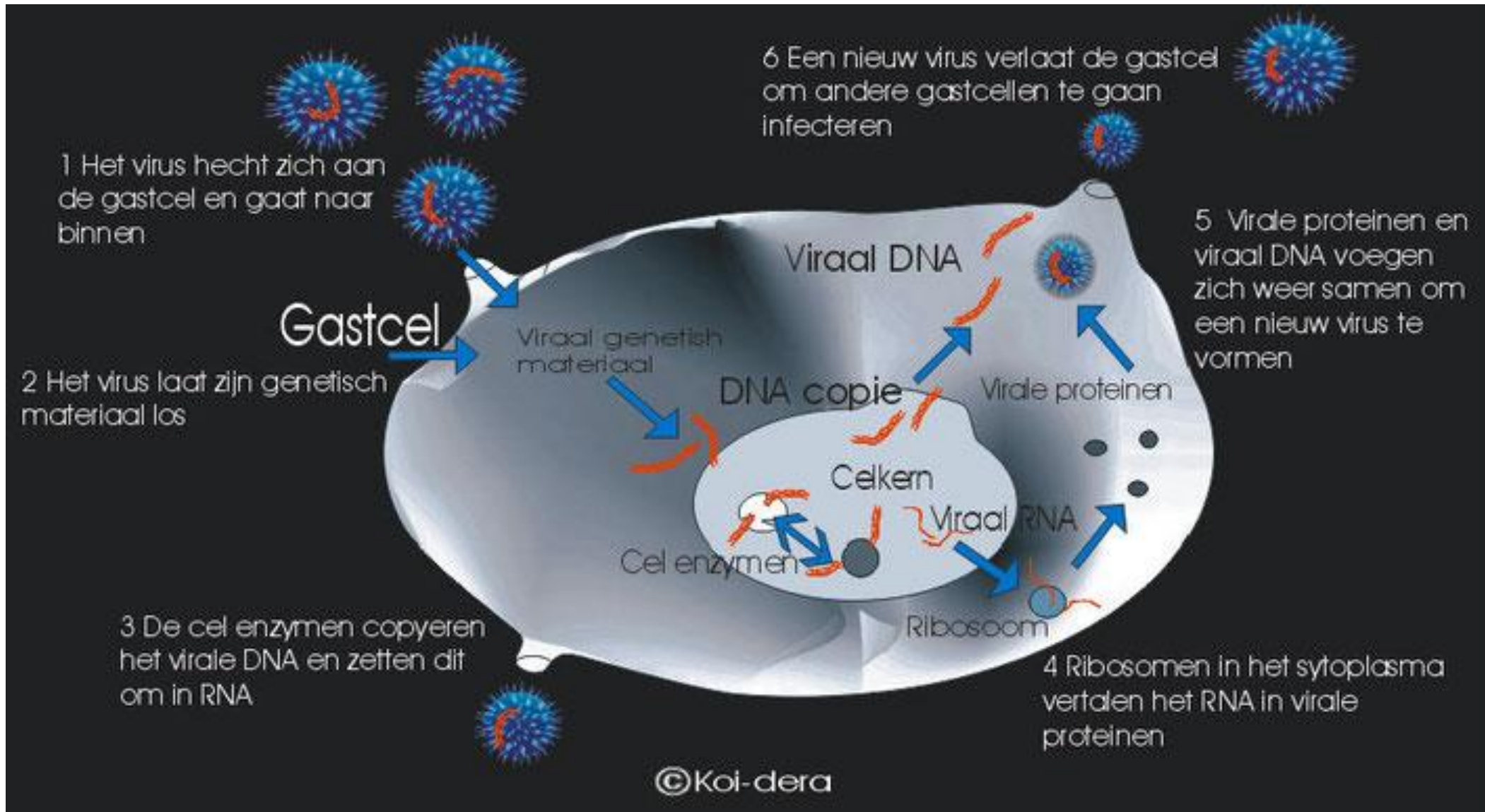
→ Gevolg

1. RNA/DNA → **nieuwe kopieën virus**

2. Dood gastheercel.

3. **Nieuwe virussen** → naar andere cellen

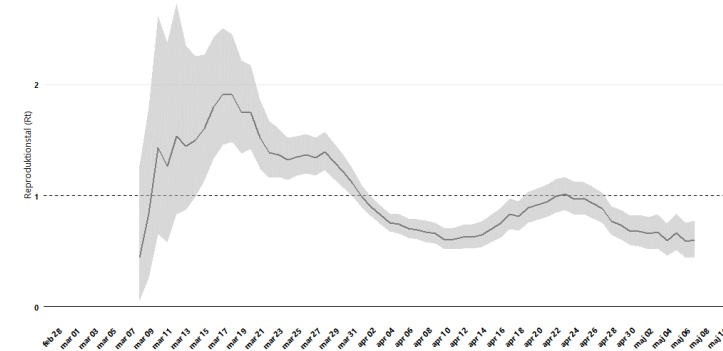




COVID-19 = coronavirus disease 2019,

→ besmettelijke ziekte veroorzaakt door virus **SARS-CoV-2**

→ vermoedelijk zoönose (vleermuizen).



Besmettingswijze: via vochtdruppels: niezen, hoesten, aanraking, mogelijk TGI

Reproductiegetal: Besmet persoon → gemiddeld X andere mensen besmetten

Getal > 1 → uitbreiding blijft doorgaan.

< 1 → ziekte 'uitsterven'

→ Door sociale distantie, profylaxe, hygiënemaatregelen, quarantaine,

→ Door **toenemende immuniteit van de bevolking.**

Reproductiegetal $< 1 \rightarrow$ ziekte 'uitsterven'

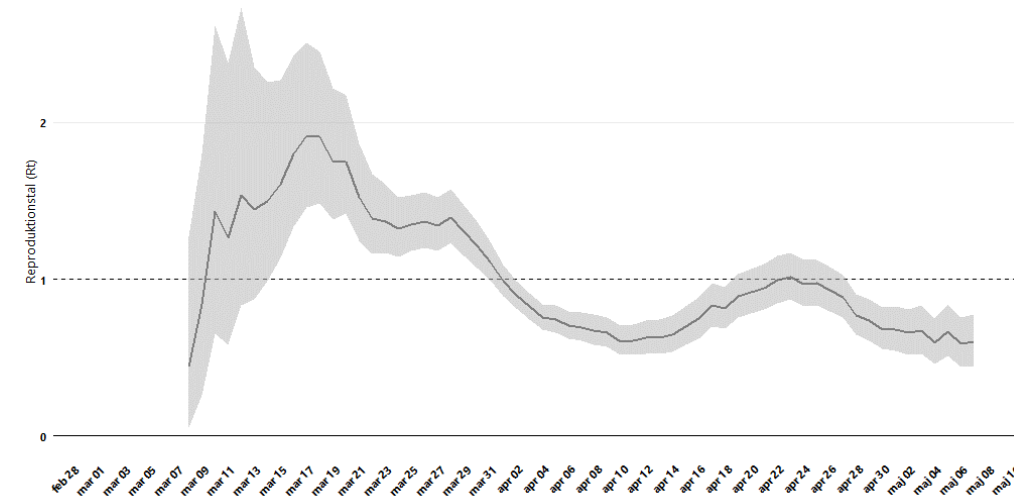
\rightarrow Door sociale distantie, profylaxe, hygiënemaatregelen, quarantaine,

\rightarrow Door **toenemende immuniteit van de bevolking.**

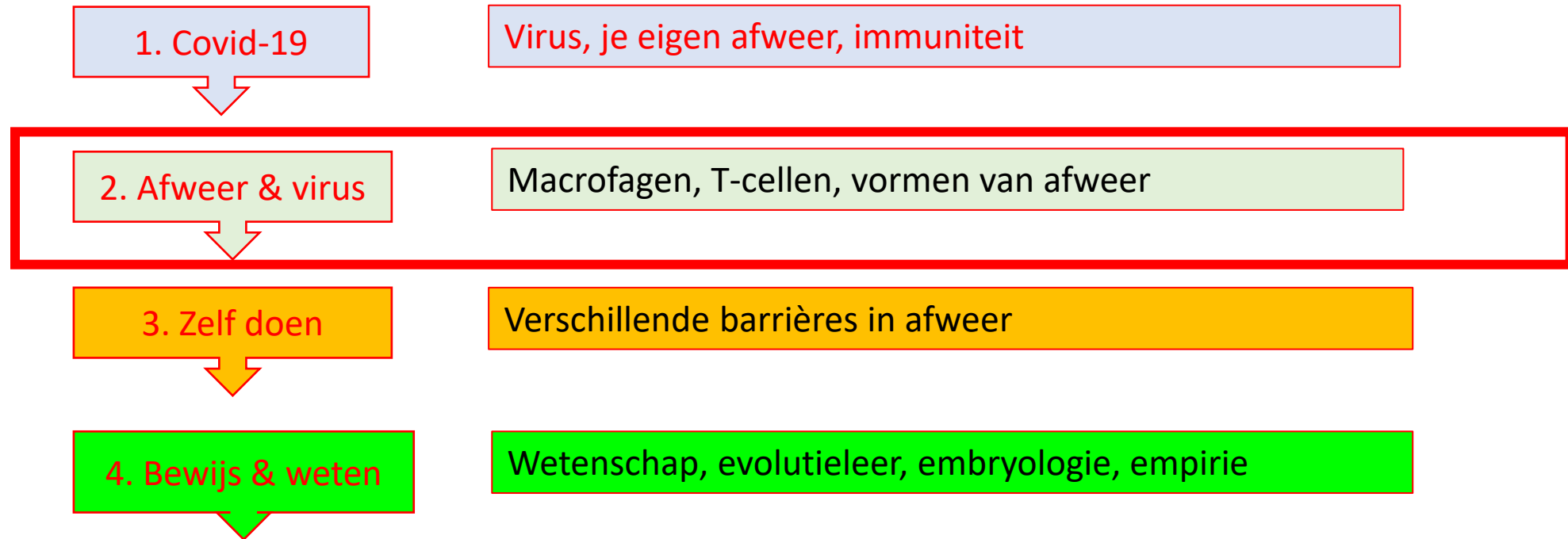
Toegeschreven aan lockdown
1,5 meter afstand
mondkapjes

Zweden \rightarrow geen lockdown
 \rightarrow enkele besmettingen

- Bovenste luchtweginfecties
- Eigen weerstand
- Wintermaanden

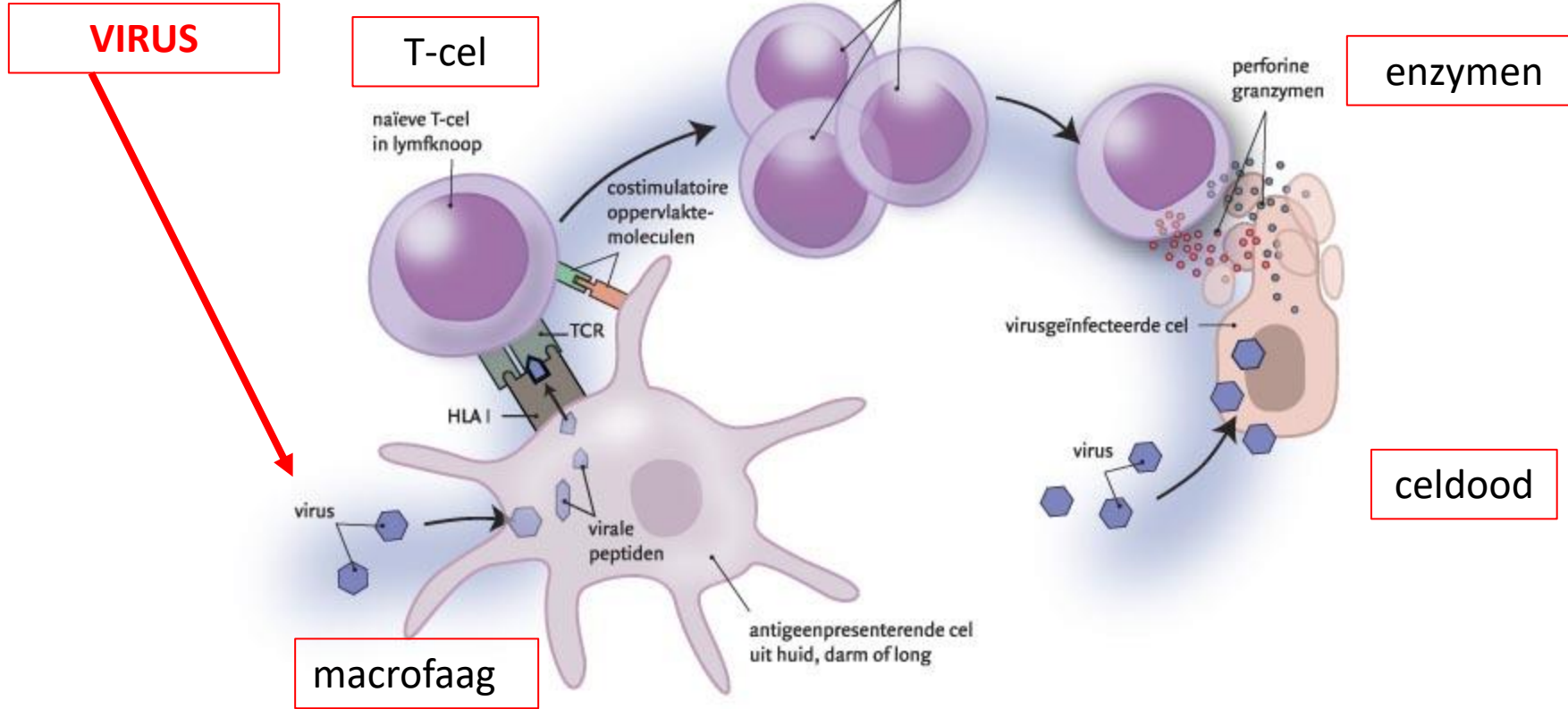


10. Continue Corona Crisis



10. Continue Corona Crisis

2. Afweer & virus

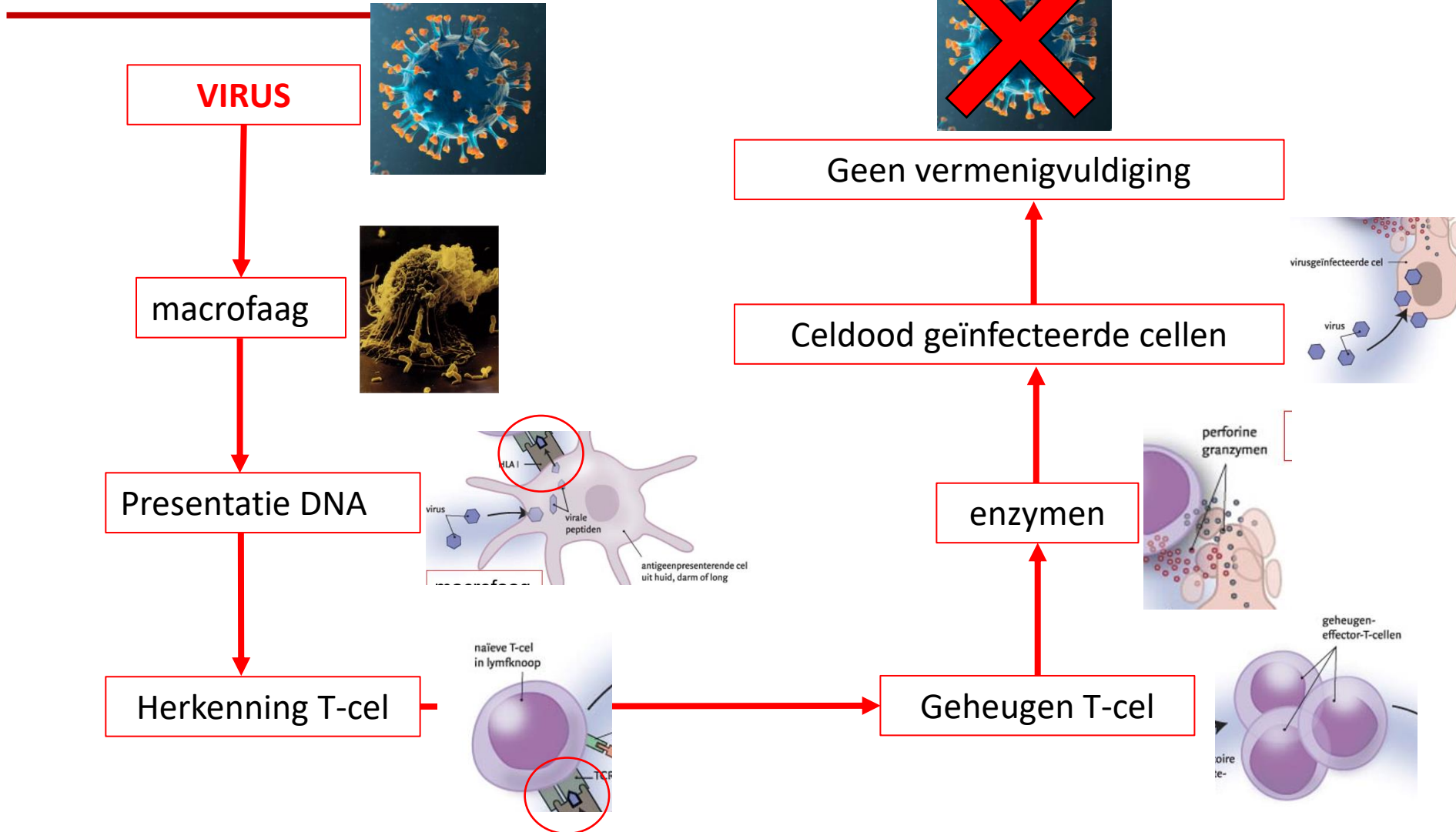


FIGUUR 1. Tijdens een primaire virusinfectie wordt het virus door de antigeenpresenterende cel (APC) opgenomen. Het wordt dan, verwerkt als virale peptiden, in het HLA-klasse I-molecuul gepresenteerd. Een naïeve T-cel in de lymfknoop herkent dit HLA-I-peptide-complex met zijn T-celreceptor (TCR). Het TCR-sigitaal leidt, in combinatie met een sigitaal van de costimulatoire moleculen op het oppervlak van de naïeve T-cel, tot de activatie van die cel. Die ondergaat vervolgens een klonale expansie en ontwikkelt zich tot geheugen-effector-T-cel. Tijdens dit proces verkrijgt de geheugen-effector-T-cel granzymen en perforine, waarmee cellen opgeruimd kunnen worden die met het virus geïnfecteerd zijn.

10. Continue Corona Crisis

2. Afweer & virus

Geheugen T-cel



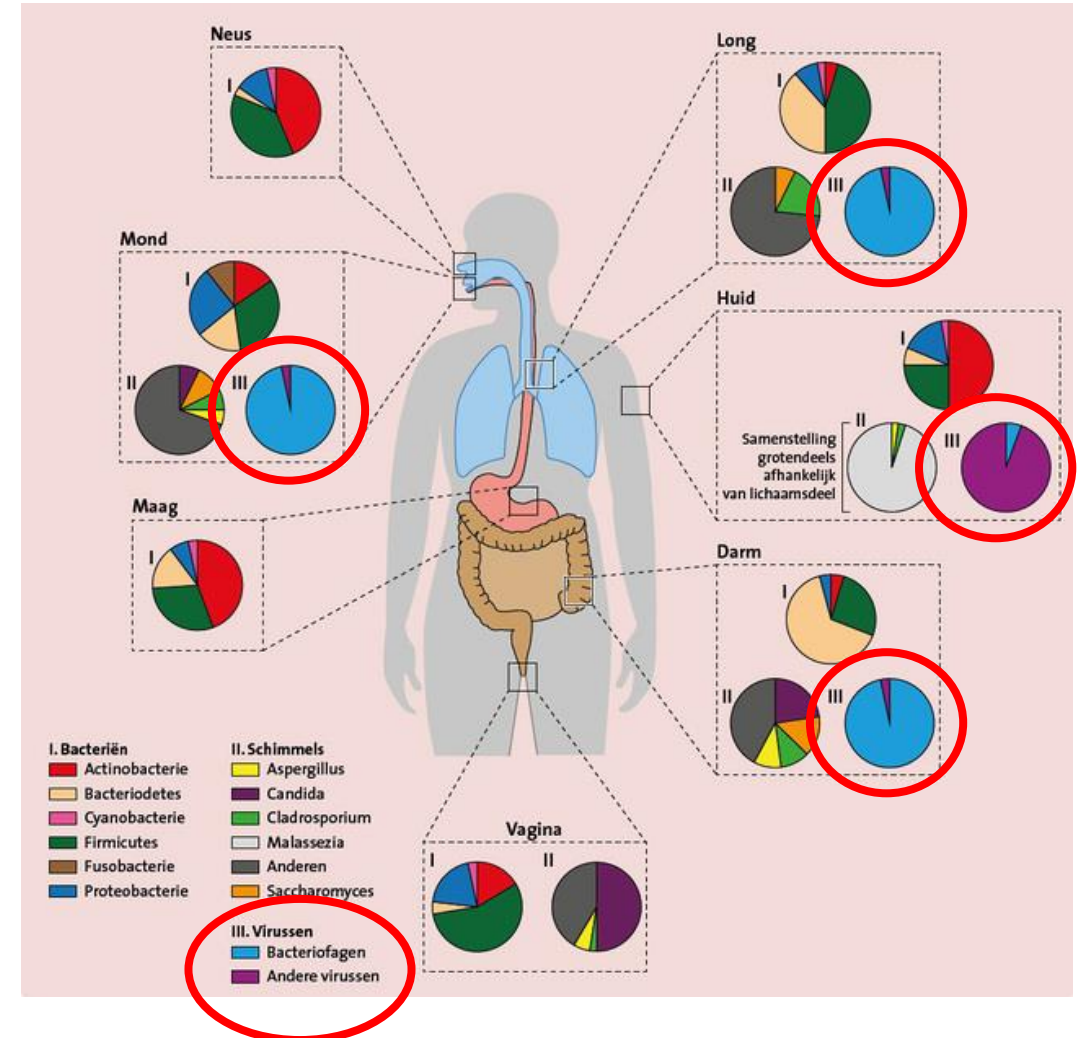
Onze bacteriën, schimmels en virussen







Microbioom: bacteriën op en in lichaam,
(neus, mond, huid, maag, darmen, vagina en longen)

Inmiddels: verkennend schimmels & virussen.
Schimmels o.a.

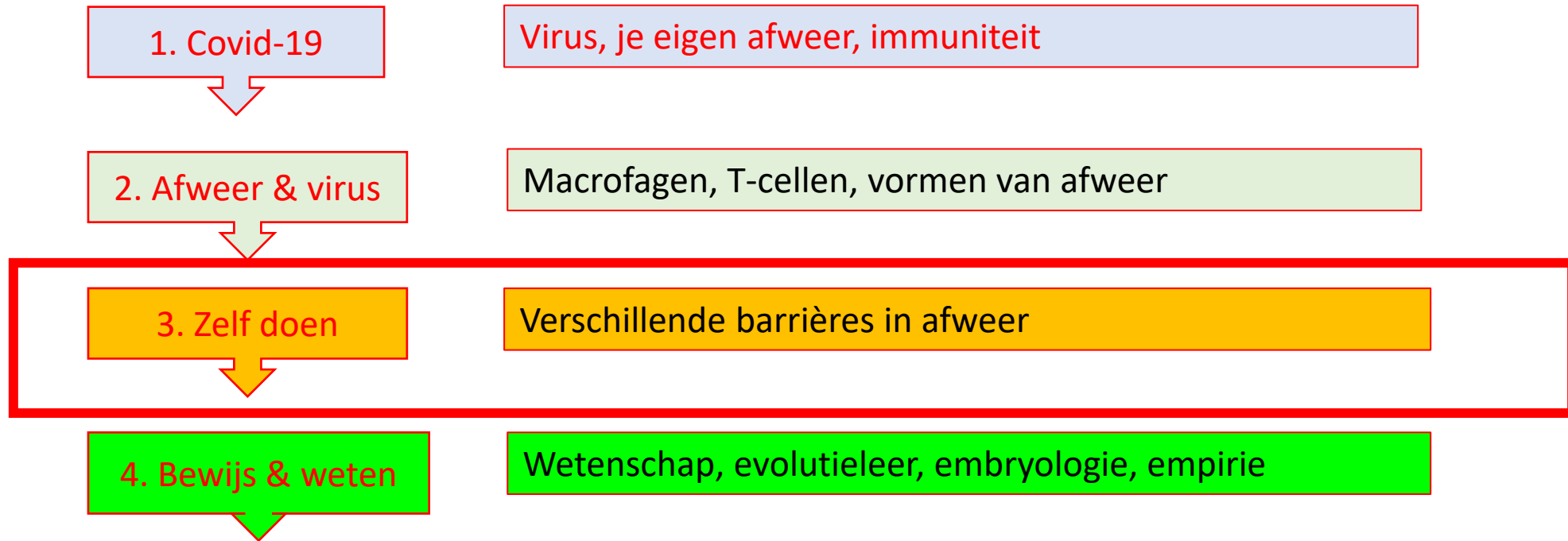
Aspergillus, Candida, Cladrosporium, Malassezia en Saccharomyces.

Virussen: verdeeld in bacteriofagen
en andere virussen.



10. Continue Corona Crisis		2. Afweer & virus	
actief binnen 0 tot 12 uur		actief binnen 1 tot 7 dagen	
1 ^{ste} afweerlinie	2 ^{de} afweerlinie	3 ^{de} afweerlinie	
uitwendig	inwendig		
passieve barrières	aangeboren afweersysteem	verworven afweersysteem	
<p>huid</p>  <p>dwars- doorsnede van de huid</p> <p>slijmvliezen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • luchtwegen • spijsverteringskanaal • urinewegen en vagina <p>uitscheidingsproducten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • speeksel • talg • tranen • transpiratie • urine • maagzuur. <p>neushaar trilharen in luchtwegen</p>	<p>valt meerdere typen ziekteverwekkers aan</p> <p>afweer blijft gelijk na herhaalde infectie</p> <p>fagocytose:</p> <ul style="list-style-type: none"> • macrofagen • mestcellen • granulocyten • natural killer cellen • dendritische cellen  <p>dendritische cel</p> <p>antimicrobiële eiwitten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • complementeiwitten • interferonen <p>koorts</p>	<p>valt één type ziekteverwekker aan</p> <p>afweer neemt toe na herhaalde infectie</p> <p>cellulaire afweer</p> <ul style="list-style-type: none"> • T-cellen (geactiveerd/killer) • T-geheugencellen  <p>geactiveerde T-cel</p>  <p>natural killer cel (NK-cel)</p>	<p>humorale afweer</p> <ul style="list-style-type: none"> • B-cellen • antistoffen • B-geheugencellen  <p>B-cel</p>  <p>antistoffen</p>

10. Continue Corona Crisis









- Bovenste luchtweginfecties
- Eigen weerstand
- Wintermaanden

Winter: temperatuur ↓, luchtvochtigheid ↓, zon ↓
→ Altijd kans epidemie → preventie.

Barrières:

1. Huid & slijmvliezen
2. Macrofagen bindweefsel
3. Humorale immuniteit
4. Cellulaire immuniteit
5. Omgeving



Afweerlijnies			
actief binnen 0 tot 12 uur		actief binnen 1 tot 7 dagen	
1 ^{ste} afweerlinie	2 ^{de} afweerlinie	3 ^{de} afweerlinie	
uitwendig	inwendig		
passieve barrières	aangeboren afweersysteem	verworven afweersysteem	
huid  dwars-doorsnede van de huid	valt meerdere typen ziekteverwekkers aan afweer blijft gelijk na herhaalde infectie	valt één type ziekteverwekker aan afweer neemt toe na herhaalde infectie	
slijmvliezen: • luchtwegen • spijsverteringskanaal • urinewegen en vagina uitscheidingsproducten: • speeksel • talg • tranen • transpiratie • urine • maagzuur. neushaar trilharen in luchtwegen	fagocytose: • macrofagen • mestcellen • granulocyten • natural killer cellen • dendritische cellen  dendritische cel antimicrobiële eiwitten: • complementeiwitten • interferonen koorts	cellulaire afweer • T-cellen (geactiveerd/killer) • T-geheugencellen  geactiveerde T-cel  natural killer cel (NK-cel)	humorale afweer • B-cellen • antistoffen • B-geheugencellen  B-cel  antistoffen



Barrières:

1. Huid & slijmvliezen

Buiten huid = huidflora & vet → ❶ NB: zeep, vettig, deo's, chemicaliën

Binnen huid = slijmvliezen (luchtwegen, darmkanaal, urine, etc.)

Gebaseerd op darmflora

❷ Voldoende water = 1,5 liter naast andere dranken (flora = vochtig)

❸ vezels van groente & fruit (200-300 gram & 2 stuks)

❹ Minder / geen granen, suikers, verwerkte producten

NB. Obesitas = voedingsindustrie & vlees

NB. Roken, drugs, alcohol



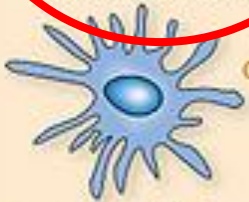
1 ^{ste} afweerlinie	
uitwendig	
passieve barrières	
huid	 dwars-doorsnede van de huid
slijmvliezen:	
• luchtwegen	
• spijsverteringskanaal	
• urinewegen en vagina	
uitscheidingsproducten:	
• speeksel	
• talg	
• tranen	
• transpiratie	
• urine	
• maagzuur.	
neushaar	
trilharen in luchtwegen	

aangeboren
afweersysteem

valt meerdere typen
ziekteverwekkers aan

afweer blijft gelijk
na herhaalde infectie

fagocytose:
• macrofagen
• mestcellen
• granulocyten
• natural killer cellen
• dendritische cellen



dendritische
cel

antimicrobiële eiwitten:
• complementeiwitten
• interferonen

koorts

Barrières:

2. Macrofagen bindweefsel

Opruimen & ontstekingsreactie → goed verloop

⑤ Voedingstoffen → fruit & groenten

- Vitamine C
- Vitamine E
- Vitamine A
- Polyfenolen / flavonoïden
- Zink



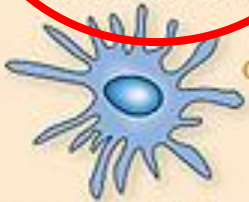
NB. Deze stoffen helpen je afweer → goed verloop
≠ onderdrukking of ontstekingsremmend

aangeboren
afweersysteem

valt meerdere typen
ziekteverwekkers aan

afweer blijft gelijk
na herhaalde infectie

fagocytose:
• macrofagen
• mestcellen
• granulocyten
• natural killer cellen
• dendritische cellen



dendritische
cel

antimicrobiële eiwitten:
• complementeiwitten
• interferonen

koorts

Barrières:

2. Macrofagen bindweefsel

⑥ Voedingstoffen → Vitamine D

- Zonlicht → vitamine D2
- Vette vis → vitamine D3
- Paddestoelen → vitamine D4

NB: oudere huid → minder aanmaak vit D uit zon
donkergekleurde huid → meer zon nodig



- Zalm
- Haring
- Makreel
- Tonijn
- Sardines
- Visolie

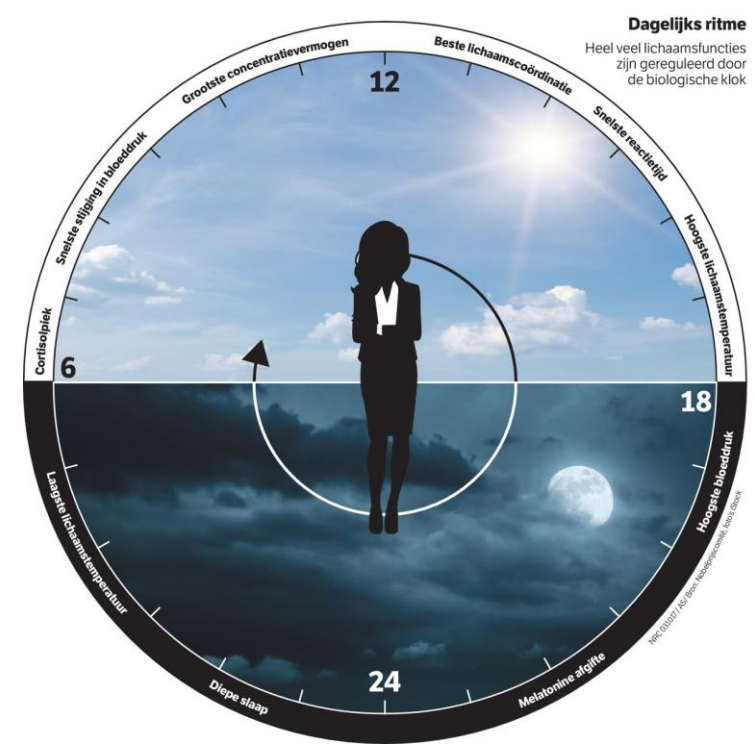


**Samen
Natuurlijk
Beter**

10. Continue Corona Crisis

3. Zelf doen

Dagelijks ritme
Heel veel lichaamsfuncties zijn gereguleerd door de biologische klok



Barrières:

3. Humorale immuniteit

B-lymfocyten → leren in je darm

- ⑦ Wees lief voor je darmstelsel
- Geen suiker, bewerkte producten, verpakt voedsel
- RRR: Rust, Reinheid, Regelmaat (biologische klok)
- Vroeg op, vroeg naar bed
- Voldoende slaap (verteren)

verworven afweersysteem	
valt één type ziekteverwekker aan	
afweer neemt toe na herhaalde infectie	
afweer	humorale afweer
diverse (killer) cellen	<ul style="list-style-type: none"> • B-cellen • antistoffen • B-geheugencellen
geactiveerde T-cel	
natural killer cel (NK-cel)	



verworven
afweersysteem

valt één type
ziekteverwekker aan

afweer neemt toe
na herhaalde infectie

cellulaire afweer

hum

- T-cellen (geactiveerd/killer)
- T-geheugencellen

- B-cellen
- antistoff
- B-geheug



geactiveerde
T-cel



natural killer
cel (NK-cel)



Barrières:

4. Cellulaire immuniteit

Productie virus-dodende enzymen

- ⑧ Maak je emmer leeg
- Sluimerende infecties
- Blessures
- Chronische aandoeningen



Hoe meer je weerstand werk heeft bestaande aandoeningen,
Hoe minder er over blijft voor een virusinfectie.

Covid-19:

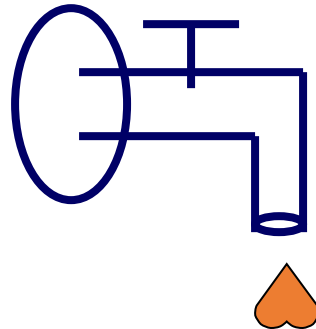
obesitas
hart & vaatziekten
diabetes mellitus

10. Continue Corona Crisis

3. Zelf doen

- ② Voldoende water = 1,5 liter (flora = vochtig)
- ③ vezels van groente & fruit (200-300 gram & 2 stuks)
- ④ Minder / geen granen, suikers, voorbewerkte producten
- ⑤ Voedingstoffen → fruit & groenten (Vit A, C, D, E, zink)

Kraan dicht draaien



Niet de druppel die de emmer doet overlopen, maar de volle emmer die de druppel niet meer verwerken kan.

Druppel aanvallen

Eigen immuunsysteem
(macrofagen, T-cellen, enzymen)

Emmer leeg maken

⑧ APC → bestaande klachten, chronische aandoeningen, sluimerende zaken

Symptomen bestrijden

In geval dat →
medicatie

10. Continue Corona Crisis

3. Zelf doen



Barrières:

4. Cellulaire immuniteit

Productie virus-dodende enzymen

🕒 Doe regelmatig een APC

APC = Algemeen Periodieke Controle



APC = Algemeen Periodieke Controle

- Osteopathie: vrijheid lijf → vrijheid weerstand
- Mesologie: voeding, tekorten & silent infection
- Psychotherapie: angsten, depressie, falen, nervositeit, etc.

*Maak een
afspraken*

verworven afweersysteem	
valt één type ziekteverwekker aan	
afweer neemt toe na herhaalde infectie	
cellulaire afweer	hum
<ul style="list-style-type: none"> • T-cellen (geactiveerd/killer) • T-geheugencellen 	<ul style="list-style-type: none"> • B-cellen • antistoff • B-geheu
geactiveerde T-cel natural killer cel (NK-cel)	

Barrières:

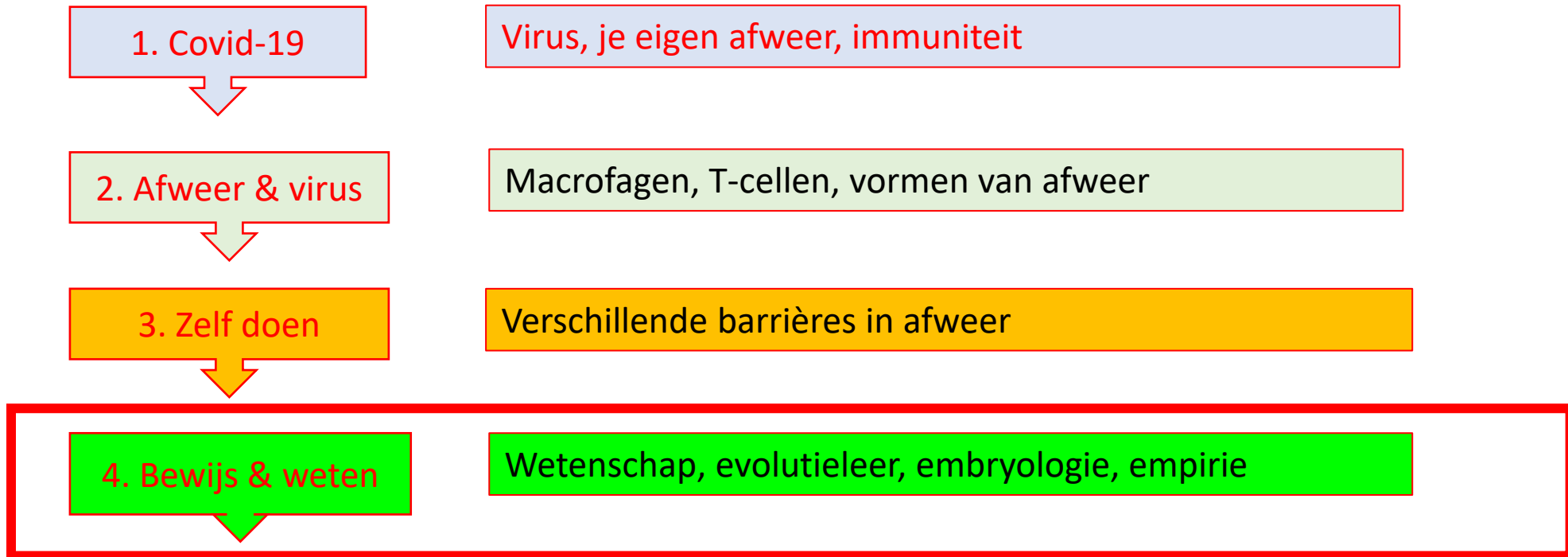
5. Omgeving

⑩ Zorg voor een gezonde omgeving = leefmilieu

- a. Buitenlucht → de natuur in
- b. Ventileren → ramen open
- c. Bewegen (wandelen fietsen)
- d. Normale hygiëne (handen wassen)
- e. Thuis blijven bij ziekte
- f. Stress en angst verminderen
 - Meditatie
 - Ademhalingsoefeningen
 - Yoga
 - Muziek (klassiek)



10. Continue Corona Crisis





Onvoldoende tot geen bewijs:

1. **Anderhalve meter** (ook nooit toegepast: mazelen, pokken, TBC, Ebola)

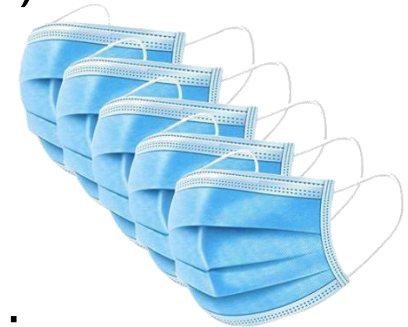
2. **Mondkapjes**

wellicht co-infectie andere micro-organismen

stress & angst

minder zuurstof

andere klachten: hoofdpijn, allergieën, hyperventilatie



3. **'Preventieve' geneesmiddelen**

Hydroxychloroquine (anti-malaria) = ontstekingsremmend (vroeg stadium)

Remdesivir (anti-ebola) ziekteverschijnselen ↓ (vroeg stadium)

Dexamethason (corticosteroid) = ontstekingsremmend (vroeg stadium)



Onvoldoende tot geen bewijs:

1. Vaccinatie (actieve immunisatie)

- 150 vaccins in ontwikkeling
- 25 in Clinical Trial

- NB:
- stappen in de ontwikkeling overslaan (vanwege Global Pressure)
 - clinical trial duurt 4 jaar
 - Covid-19 = RNA → nog niet gelukt (vgl. Sars, Mers, Ebola)
 - als-dan → maximaal 1-2 jaar bescherming (empirie)

2. Convalescent plasma (passieve immunisatie)

- Gen-klonen → antilichamen (van bloeddonoren – Sanquin)
- gevaar van overactief immuunsysteem
- Bij influenzavirus (griep) → geen verbetering











Bloedbank Sanquin:

NOS NIEUWS • [BINNENLAND](#) • DI 25 AUGUSTUS, 19:10

<https://nos.nl/artikel/2345403-mensen-kunnen-slecht-inschatten-of-ze-corona-hebben.html>

- Sanquin → antistoffen tegen het coronavirus in bloed → plasma donatie.
- 239 hadden antistoffen
- Hiervan 48% → geen klachten gehad
- Van mensen die dachten corona gehad te hebben → 20% antistoffen
- Slecht in te schatten (20%) en helft = symptoomloos.

10. Continue Corona Crisis		4. Bewijs & weten	
actief binnen 0 tot 12 uur		actief binnen 1 tot 7 dagen	
1 ^{ste} afweerlinie	2 ^{de} afweerlinie	3 ^{de} afweerlinie	
uitwendig	inwendig		
passieve barrières	aangeboren afweersysteem	verworven afweersysteem	
<p>huid</p>  <p>dwars- doorsnede van de huid</p> <p>slijmvliezen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • luchtwegen • spijsverteringskanaal • urinewegen en vagina <p>uitscheidingsproducten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • speeksel • talg • tranen • transpiratie • urine • maagzuur. <p>neushaar trilharen in luchtwegen</p>	<p>valt meerdere typen ziekteverwekkers aan</p>	<p>valt één type ziekteverwekker aan</p>	
	<p>afweer blijft gelijk na herhaalde infectie</p>	<p>afweer neemt toe na herhaalde infectie</p>	
	<p>fagocytose:</p> <ul style="list-style-type: none"> • macrofagen • mestcellen • granulocyten • natural killer cellen • dendritische cellen  <p>dendritische cel</p> <p>antimicrobiële eiwitten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • complementeiwitten • interferonen <p>koorts</p>	<p>cellulaire afweer</p> <ul style="list-style-type: none"> • T-cellen (geactiveerd/killer) • T-geheugencellen  <p>geactiveerde T-cel</p>  <p>natural killer cel (NK-cel)</p>	<p>humorale afweer</p> <ul style="list-style-type: none"> • B-cellen • antistoffen • B-geheugencellen  <p>B-cel</p>  <p>antistoffen</p>

Immunisatie = omgeving

1. Baby

- Nog nauwelijks immuunsysteem
- Potentie aanwezig


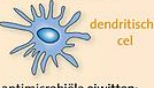






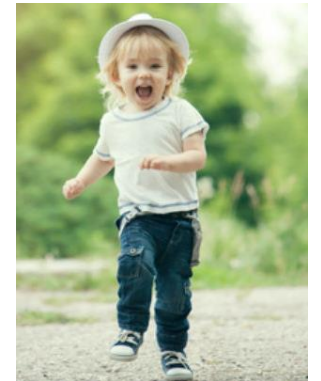
- NB: a. Passieve barrières: huid, slijmvliezen
→ basis klaar met 2,5 jaar (Darmflora → blueprint)

Logica Baby: rollen → kruipen → lopen (territorium = 100 m.) (NB. Vakantie !)
aangeboren immuunsysteem ontwikkeld.

2. Kleuter & peuter: lopen → rennen (territorium = 1.000 m.)

verworven immuunsysteem ontwikkeld (darmflora → B-lymfocyten)

Afweerlijnes			
actief binnen 0 tot 12 uur		actief binnen 1 tot 7 dagen	
1 ^{de} afweerlinie	2 ^{de} afweerlinie	3 ^{de} afweerlinie	
uitwendig	inwendig		
passieve barrières	aangeboren afweersysteem	verworven afweersysteem	
huid 	valt meerdere typen ziekteverwekkers aan afweer blijft gelijk na herhaalde infectie	valt één type ziekteverwekker aan afweer neemt toe na herhaalde infectie	
slijmvliezen: • luchtwegen • spijsverteringskanaal • urinewegen en vagina	fagocytose: • macrofagen • mestcellen • granulocyten • natural killer cellen • dendritische cellen 	cellulaire afweer • T-cellen (geactiveerd/killer) • T-geheugencellen 	humorale afweer • B-cellen • antistoffen • B-geheugencellen 
uitscheidingsproducten: • speeksel • talg • tranen • transpiratie • urine • maagzuur.	antimicrobiële eiwitten: • complementeiwitten • interferonen		
neushaar trilharen in luchtwegen	koorts		



Immunisatie = omgeving


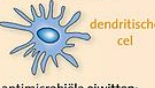




1. Puber = jong volwassen

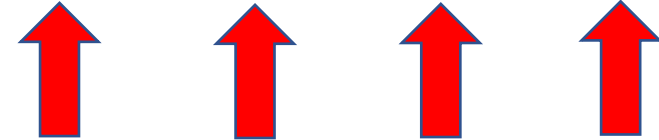
- Infecties door gemaakt
- Cellulaire afweer volwassen

Afweer ontwikkeld zich in tijd op omgeving in gezond milieu

- D.w.z. → beperkte omgeving
 → aanpassing met (lopend) reizen
 → gezonde omgeving



Afweerlijnes			
actief binnen 0 tot 12 uur		actief binnen 1 tot 7 dagen	
1 ^{ste} afweerlinie	2 ^{de} afweerlinie	3 ^{de} afweerlinie	
uitwendig	inwendig		
passieve barrières	aangeboren afweersysteem	verworven afweersysteem	
huid  dwarsdoorsnede van de huid slijmvliezen: • luchtwegen • spijsverteringskanaal • urinewegen en vagina uitscheidingsproducten: • speeksel • talg • tranen • transpiratie • urine • maagzuur. neushaar trilharen in luchtwegen	valt meerdere typen ziekteverwekkers aan afweer blijft gelijk na herhaalde infectie fagocytose: • macrofagen • mestcellen • granulocyten • natural killer cellen • dendritische cellen  antimicrobiële eiwitten: • complementeiwitten • interferonen koorts	valt één type ziekteverwekker aan afweer neemt toe na herhaalde infectie cellulaire afweer • T-cellen (geactiveerd/killer) • T-geheugencellen   humorale afweer • B-cellen • antistoffen • B-geheugencellen  	









1. Huid: bezaaid met chemicaliën.

2. Slijmvliezen: versuikerd

snelle koolhydraten → einde dunne & dikke darm geen kans

3. Humorale afweer → leerschool nodig = darmflora
= gezonde voeding & slaap & beweging & omgeving
≠ junkfood, hangen, drugs, conflicten

4. Cellulaire afweer → leerschool nodig = ziek worden
≠ onderdrukken (medicatie)
≠ vermijden

Afweerlinies		
actief binnen 0 tot 12 uur		actief binnen 1 tot 7 dagen
1 ^{ste} afweerlinie	2 ^{de} afweerlinie	3 ^{de} afweerlinie
uitwendig	inwendig	
passieve barrières	aangeboren afweersysteem	verworven afweersysteem
 <p>dwarsdoorsnede van de huid</p> <p>slijmvliezen: • luchtwegen • spijsverteringskanaal • urinewegen en vagina</p> <p>uitscheidingsproducten: • speeksel • talg • tranen • transpiratie • urine • maagzuur.</p> <p>neushaar trilharen in luchtwegen</p>	<p>valt meerdere typen ziekteverwekkers aan</p> <p>afweer blijft gelijk na herhaalde infectie</p> <p>fagocytose: • macrofagen • mestcellen • granulocyten • natural killer cellen • dendritische cellen</p>  <p>dendritische cel</p> <p>antimicrobiële eiwitten: • complementeiwitten • interferonen</p> <p>koorts</p>	<p>valt één type ziekteverwekker aan</p> <p>afweer neemt toe na herhaalde infectie</p> <p>cellulaire afweer</p> <p>• T-cellen (geactiveerd/killer) • T-geheugencellen</p>  <p>geactiveerde T-cel</p>  <p>natural killer cel (NK-cel)</p> <p>humorale afweer</p> <p>• B-cellen • antistoffen • B-geheugencellen</p>  <p>B-cel</p>  <p>antistoffen</p>



- 1 Huid: zeep, vettig, deo's, chemicaliën (huidflora = darmflora)
- 2 Voldoende water = 1,5 liter naast andere dranken
- 3 Eet **Veuzels** van groente (200-300 gram) & fruit (2 stuks) → darmflora
- 4 Minder / geen **granen, suikers, voorbewerkte producten**
- 5 Voedingstoffen → fruit & groenten (**vitamine C, E, A, etc.**)
- 6 Voedingstoffen → **Vitamine D**
- 7 Wees lief voor je **darmstelsel** (geen suiker, voorbewerkt voedsel, biologische klok)
- 8 Maak je **emmer leeg** (infecties, blessures, aandoeningen)
- 9 Doe **regelmatig een APC** (Algemeen Periodieke Controle)
- 10 Zorg voor een **gezonde omgeving** = leefmilieu (buiten, ventileren, bewegen)





10 Adviezen om je weerstand goed en 'bewapend' te krijgen
NB. Weerstand kun je niet versterken, wel bevrijden van overwerk !!

Klaar voor 'Corona' (Sars-Cov-2)

- Groepsimmunisatie
- 'Tweede' golf

Klaar voor Sars-Cov-3 en 4 en 5 en X

- Reizen & transport
- Welvaartziekten (obesitas, DM, Hart & Vaat, etc.)





① Hoe meer je weerstand → werk bestaande aandoeningen,
→ hoe minder er over blijft voor een virusinfectie!

② Dealen met een virus → Eigen Afweer

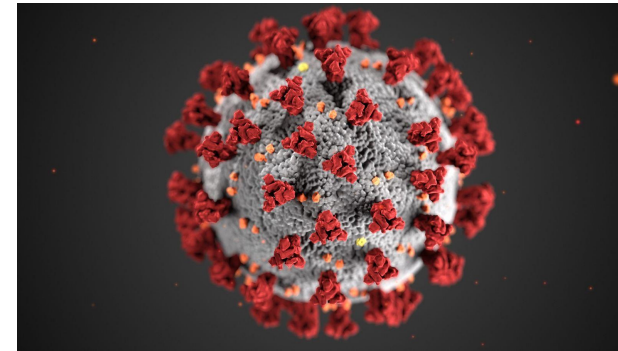
③ Verzorg je gezondheid & je darmflora:
→ dus minder suiker, granen, en meer water, groente, bewegen, zonlicht....



[Volgende Webinar \(19.00 uur\):](#)

Maandag 12.10 11. Wat is en wat kan Osteopathie?
Maandag 09.11 12. Wat is en wat kan Mesologie?
Maandag 14.12 13. Wat kan psychotherapie & PRI?

Robert Muts D.O. / D.M. / MSC.



**Dank voor jullie aandacht.
Hoop dat informatie heeft geholpen in duidelijkheid.
Zorg voor jezelf en anderen in gezondheid = gezondheidszorg.**

Webinar terug te vinden:

<https://integraalmedischcentrum.nl/webinar>

