



VIRUSBESTRIJDING Wat kun je zelf doen?

We weten allemaal wel dat een goed 'begin' het halve werk is als je de kans op een besmetting met een virus wilt verkleinen: natuurlijke voeding, goede vetten, veel drinken, lekker bewegen, met volle teugen genieten en veel lachen. Kortom: een gezonde leefstijl is belangrijk om te zorgen voor een hoge mate van immuniteit. Een goed werkend immuunsysteem kan helpen een besmetting met een virus te voorkomen en versnelt het herstel indien er wel sprake is van een besmetting. Maar hoe verhoog je je immuniteit en wat kun je nog doen als je al besmet bent (geweest)? Hieronder wat tips en trucs waar de wetenschap het inmiddels wel over eens is 😊

Ontspanning en slaap

Cortisol is een stresshormoon dat je lichaam aanmaakt en heel handig is als je dat nodig hebt, bijvoorbeeld als je voor een bus weg moet springen of een sportprestatie wilt leveren. Na zo'n stressvolle gebeurtenis verlaagt het lichaam het cortisol niveau zelf weer. Ervaar je veel stress, dan blijft je lichaam in de 'overlevingsmodus' staan en ervaart het geen periode van rust en herstel dat nodig is om weer aandacht en energie te geven aan andere belangrijke lichaamsfuncties of processen. Ontspannen is dus écht heel belangrijk.

Indien mogelijk, zorg dat je dagelijks voldoende beweging krijgt, het liefst buiten. Waai uit op het strand, struin door de bossen of ga dauwtrappen door de velden. Je kunt daar heel goed andere mensen uit de weg gaan zodat er geen besmettingsgevaar is en beweging ontspant. Juist die ontspanning is nu erg belangrijk. Indien bewegen of naar buiten gaan niet mogelijk is, kijk dan wat jou ontspant en wat je binnen kunt doen. Leg dus je telefoon en je laptop aan de kant en lees een boek, luister naar muziek, ga lekker in bad of onder de douche, verwen jezelf met een voetbadje (met lavendel), doe aan yoga of mediteer (het internet is gewillig) of kruip lekker onder de wol voor een slaapje. Tijdens je slaap vinden ook allerlei 'herstel- en reparatiewerkzaamheden' in het lichaam plaats, zorg dan ook voor voldoende slaap, je lichaam heeft dit nodig!

Voeding

Eet voeding dat zo vers mogelijk en zo min mogelijk bewerkt is. Hoe meer bewerkingen en toevoegingen, hoe minder er over is van het oorspronkelijke product. Het kost je lichaam meer moeite om bewerkte voeding te verwerken en er zitten ook nog veel minder voedingsstoffen in. 400 gram groente per dag is echt aan te raden. Dat lijkt veel maar neem eens wat vaker verse soep en eet groenten ook rauw zoals komkommer en tomaat, een worteltje, avocado of wat radijsjes bijvoorbeeld. Lekker als tussendoortje. Eet gevarieerd en langzaam met zoveel mogelijk verschillende kleuren. Verras je lichaam waardoor je je stofwisseling stimuleert alle vitamines en mineralen uit je voeding te benutten. Goede vetten (vette vissoorten, volvette zuivel, olien) heb je nodig om vitamines te kunnen opnemen uit je voeding en het bevordert je stoelgang.



**“Laat voeding je medicijn zijn
en je medicijn je voeding”
(Hippocrates)**



Drinken

Drink minimaal 2,5 liter water per dag (warme of koude kruidenthee tellen ook mee als water) om de werking van nieren en de blaas te stimuleren. De nieren en de blaas zorgen voor een goede uitscheiding van afvalstoffen wat erg belangrijk is als je in een herstelproces zit. De nieren reinigen het bloed en de afvalstoffen worden in de vorm van urine doorgegeven aan de blaas. Koffie, zwarte thee, gezoete dranken en alcohol onttrekken juist vocht aan het lichaam waardoor deze niet meetellen als 'water'. Vermijd deze dranken dan ook tijdens je herstel.

Suppletie

Het eerste wat ik ga zeggen over suppletie is dat kwaliteit op dit gebied erg belangrijk is. Goedkope supplementen zijn vaak van minder goede kwaliteit waardoor de opname in ons lichaam ook drastisch minder zal zijn. Ik noem dat 'duur plassen'. Zorg goed voor jezelf en koop hoogwaardige supplementen. Enkele merken waar ik goede ervaringen mee heb: Orthica, Bonusan, Solgar en Vitakruid. Uiteraard zijn er meer goede merken.

Vitamine C

Vitamine C versterkt het immuunsysteem, kan ontstekingsreacties verminderen en verkoudheden voorkomen. Dr. Klenner was de eerste arts die in de jaren 40 al onderzoek deed naar de effectiviteit van vitamine C bij virale aandoeningen en nog steeds worden virussen en infecties behandeld met hoge doseringen vitamine C. Gebruik bij voorkeur ontzuurde vitamine C (ascorbaat), deze wordt beter door het lichaam opgenomen, irriteert de maag minder en is milder voor de tanden. Advies bij herstel: 2000 – 4000 mg per dag verdeeld over de dag innemen.

Zink en Koper

Net als vitamine C staan ook zink en koper erom bekend dat ze het immuunsysteem versterken. Zink speelt een centrale rol bij de aanmaak van immuun cellen, het versterkt de botten en beschermt onze cellen tegen vrije radicalen. Koper werkt als antioxidant ontsteking werend en werkt nauw samen met zink. Advies bij herstel: zink 25 - 30 mg per dag, koper 2-3 mg per dag.

D3 en Omega 3-vetzuren

Vitamine D3 vermindert de vatbaarheid voor virussen en remt ontstekingsprocessen. Samen met omega 3-vetzuren zorgt D3 ervoor dat een immuunreactie op tijd 'uit' gezet wordt. D3 maakt ons lijf aan met behulp van zonlicht op de huid maar zeker in de herfst en de winter maakt ons lichaam dit te weinig aan en biedt een suppletie uitkomst. Door 2-3 keer per week goede kwaliteit vette vis te eten als haring, zalm, makreel, forel of tonijn, krijg je voldoende omega-3 binnen maar suppleren kan ook. Advies bij herstel: D3 100 mcg per dag.

Pro- en prébiotica

Veel valt of staat met een goede darmwerking, werken je darmen niet goed of is je darmwand beschadigd, dan kan je lichaam niet voldoende voedingsstoffen opnemen, ook niet uit suppletie. Goede ontlasting ruikt niet erg sterk en ziet eruit als een stevige sigaar 😊. Zorg voor een gezonde darmflora en gebruik pro- en prébiotica als je ontlasting onregelmatig is of tijdens een herstelperiode. Probiotica zijn goede bacteriën die van nature voorkomen in de darmen. Prébiotica dienen als voeding voor probiotica en vergroten en versterken het aantal werkzame bacteriën. Vraag bij een gespecialiseerde (natuurvoeding) winkel om advies.



Essentiële oliën en kruiden

Een aantal essentiële oliën werken duidelijk antiviraal en zijn effectieve bestrijders van bacteriën en schimmels. Er wordt de laatste tijd steeds meer bekend over de actieve rol van essentiële oliën bij het verminderen van de influenza symptomen en verspreiding van een virus. Er zijn (op het moment van dit schrijven) nog geen essentiële oliën getest op COVID-19.

Oliën met antivirale werking

Tea Tree, grove den, bergamot, lemongrass, tijm, pepermunt en eucalyptus. Deze oliën kunnen gebruikt worden in een diffuser. Tea tree, grove den, pepermunt en eucalyptus kunnen ook goed gebruikt worden om mee te stomen of om te inhaleren.

Uit de natuur

Brandnetel

In het lichaam reinigt brandnetel het bloed door afvalstoffen te binden, tekorten aan te vullen en de doorbloeding te verbeteren. Trek thee van brandnetels, voeg ze toe aan je omelet of aan een lekkere soep.

Propolis

Dit is de hars die de bijenkorf tegen invloeden van buitenaf beschermt. Het is een natuurlijk antibioticum. Waar niet-natuurlijke antibiotica alleen bacteriën doden, doodt propolis ook virussen en schimmels. Er is kauwhars te koop maar ook tinctuur, poeder en capsules met propolis zijn in de betere winkels te koop.

Grove Den

Dennennaalden en -knoppen bevatten naast essentiële oliën ook bitterstoffen die de werking van de lever stimuleren en hebben een slijmoplossend effect. Grove Den werkt antibacterieel, stimuleert het immuunsysteem en bevat veel vitamine C. Pluk de takjes gewoon uit onze nationale 'achtertuin' maar kies wel de meest jonge takken. Doe een paar takjes in een grote mok, schenk er heet water bij en dek het af. Laat het 6-8 minuten trekken en drink 2-3 kopjes per dag tijdens een herstel periode.

En natuurlijk is er nog zoveel meer te vertellen maar ik wil je ook zeker niet overladen met informatie. Wil je meer weten of een op maat gemaakt advies ontvangen, dan kun je altijd contact opnemen.

Graag wil ik je er op attenderen dat dit algemene adviezen zijn die je kunt gebruiken. Ieder mens is anders en wat voor de één werkt, werkt niet altijd voor de ander, luister daarom goed naar je lijf. Gebruik je medicatie of heb je klachten, neem dan altijd eerst contact op met je (huis-) arts en overleg met hem of haar.

Hartegroet
Astrid Nieborg