

Zorg voor een sterke afweer, vooral in deze (corona)tijd!

Preventie is beter dan genezen

Al meer dan tien maanden worden we murw geslagen door al het coronanieuws. Vaccins, verplichting van (niet medische) mondkapjes, het gebruik van desinfecterende handgel, de anderhalve meter maatschappij, (grond)wetten die worden aangepast... Kritische geluiden worden gecensureerd of als complot gelabeld en er wordt niet openlijk gecommuniceerd over preventie. In deze vreemde tijd probeer ik, slechts gewapend met de leus uit de titel, m'n steentje bij te dragen om mensen bewust te maken over preventie bij het coronavirus.



Na de tweede golf, komt er echt nog wel een derde, vierde of vijfde; het COVID-19 virus gaat namelijk niet weg. Net zoals andere (corona)virussen komen en gaan, zal dat ook gebeuren met dit coronavirus. En een vaccin is geen quick fix om weer terug te kunnen naar 'het oude normaal'. Met alleen externe ingrepen zoals (verplichte) vaccins, het verplicht dragen van niet medische (en onvoldoende werkende) mondkapjes, handen kapot smeren met desinfecterende handgel en anderhalve meter afstand houden, kunnen we ons niet tegen het coronavirus wapenen. Daar is meer voor nodig. En dat heb je (gelukkig) zelf in de hand, want je kunt je eigen lichaam voeden en sterk maken.

Eet en beweeg op maat

Gepaard met een hoop angstzaaiing veroverd het coronavirus de wereld. En het virus muteert, net zoals andere (corona)virussen dat ook doen. Hoe meer mensen immuun worden, hoe rustiger en redelijk onschadelijk het virus wordt. Een nieuw virus is altijd gevaarlijk, totdat (groeps) immuniteit is opgebouwd. En dat het virus langskomt, is een gegeven. Dus zorg dat je immuunsysteem paraat staat. Volg een eetpatroon wat bij jou past, wat voor jou op maat is gemaakt en waarin rekening gehouden wordt met je klachten en medische verleden. Beweeg daarbij op een manier die goed bij je (constitutie) past. Voor de één werkt het goed om 's morgens op een nuchtere maag een rondje te gaan wandelen en voor de ander werkt het averechts. Beweging kan je immuunsysteem versterken of verzwakken.

Zorg tevens voor voldoende mentale rust en voor een adequate aanmaak van het knuffelhormoon oxytocine. Gebrek aan menselijk huidcontact geeft een chronisch tekort aan oxytocine. Beperking van sociale contacten en afzondering

kan de vatbaarheid voor (virus)infecties verhogen, een goede weerstand verstoren en het risico op een cytokinenstorm verhogen.

Vul tekorten aan

Vermijd tekorten van bepaalde vitaminen en mineralen. Met een bloedonderzoek kunnen tekorten (en overschotten) in kaart worden gebracht. Dit kun je aanvragen via de huisarts of via een natuurdietist. Slik niet zomaar in het wilde weg (natuurlijke) supplementen, deze kunnen namelijk klachten geven. Doe dit altijd aan de hand van bloeduitslagen of onder begeleiding van een natuurdietist. Met verschillende B-vitamines, vitamine D, selenium en zink kun je je immuunsysteem ondersteunen en versterken. De eerste target van COVID-19 zijn de slijmvliezen, dus zorg voor voldoende vitamine A (het liefst in de vorm van bètacaroteen) om je slijmvliezen te beschermen.

Vitamine D en K2 waarden die op peil zijn, dragen bij aan een gezond cardiovasculair systeem en een goed functionerende zuurstoftoevoer aan het bloed, zodat benauwdheid voorkomen wordt. Vitamine C en vitamine E zijn antioxidanten die je immuniteit ondersteunen en vrije radicalen opruimen. Omega 3 vetzuren werken anti ontstekend en zijn cruciaal om een cytokinenstorm vanuit een overreactie van je immuunsysteem te voorkomen. Daarbij is een goede darmflora essentieel in het rustig en paraat houden van je immuunsysteem.

Hou je hoofd rustig en zorg goed voor jezelf, vooral in deze (corona)tijd!

Ellen Geestman, Combivitaal.nl