

# Voorkom griepvirussen, versterk je afweer

Samen met de jaarlijkse griep epidemie is ook de grieppaniek rondom het Corona virus uitgebroken. Dit virus vormt, samen met het vogelgriepvirus en het alledaagse verkoudheidsvirus (rhinovirus), een subfamilie van virussen. Vooral bij mensen met een verzwakt afweersysteem kunnen deze virussen klachten geven. Daarom is het belangrijk om je afweer/immuuniteit/weerstand sterk te houden.

Pak jij alle griepjes en verkoudheden mee? Heb je snel last van allergische reacties of (urine)weginfecties? Genezen kleine wondjes bij jou langzaam, voel je je vaak moe of kun je je niet goed concentreren? Deze onschuldige lijkende klachten zijn tekenen van een verzwakte afweer. Als je dit herkent, kun je op tijd ingrijpen en afweercellen sterker maken om een dreigend (vogelgriep-, rhino- of Corona-) virus te neutraliseren.

Het versterken van je immuuniteit vraagt een aanpak op meerdere gebieden. Je kunt je afweer versterken door gevarieerde en gezonde voeding te eten/drinken. Let wel: je kunt nog zo gezond eten en drinken, maar onvoldoende nachtrust en (langdurige) stress zorgen ervoor dat je weerstand sowieso afneemt. Dus: slaap lekker, chill out en doe rustaanaag! Stress is er nou eenmaal (net als lucht- en milieuvervuiling), dus zorg ervoor dat je een manier vindt om ermee om te gaan. En nóg een handige tip: beweeg! Ga naar buiten en haal die frisse neus, maar ga nou niet helemaal los in de sportschool, want evenals een zittend/liggend bestaan, is te veel bewegen niet echt bevorderlijk voor je afweer.

Een goede darmflora is zeer belangrijk voor een goede immuuniteit, evenals een goede kwaliteit van je slijmvliezen, geen overgroei aan rottingsbacteriën, schimmels/gisten of parasieten of andere disbalansen in je darmen. Om dit



allemaal in kaart te brengen, kun je het beste een ontlasting onderzoek doen. Neem voor het interpreteren van de uitslagen een natuuriëtist met veel ervaring in de arm. Iemand die ook kijkt naar de samenhang/het geheel van de uitslagen.

Het aanvullen van voedingstekorten zorgt ook voor een goede afweer. Via bloedonderzoek zijn voedingstekorten op te sporen. Dan zie je waar de tekorten liggen en kun je op maat suppleren in plaats van een algemene multi in te nemen. Als je ouder wordt, is het sowieso wel handig om bepaalde stoffen te suppleren, omdat het lichaam zelf steeds minder beschermende stoffen aanmaakt. Vooral senioren vanaf een jaar of vijftenzestig doen daar goed aan.

Zink, vitamine C/D, Echinacea, magnesium, selenium, vliesbesextract/-siroop, propolis, honing van de lokale imker en etherische oliën zoals eucalyptus, tijm en ravensara zijn immuuniteitsstimulerend/antiviraal. Maar ga nou niet in het wilde weg dingen innemen of suppleren, want dit kan juist (meer) klachten geven. Wapen je tegen griepvirussen door je immuuniteit te versterken. En bovenal: laat je niet gek maken door de grieppaniek!

Ellen Geestman  
Combivitaal.nl

Het versterken van je immuuniteit vraagt een aanpak op meerdere gebieden.