

Verhoog je weerstand, juist in deze Corona-tijd

Ondanks dat je misschien verzadigd bent van al het Corona-nieuws, ga ik er tóch iets over schrijven. In deze bizarre tijd, die gepaard gaat met een hoop narigheid, is het mooi om te zien hoe mensen elkaar helpen. En daar draag ik graag aan bij.

Natuurlijk kan ik geen harde garantie bieden dat je het Corona virus niet krijgt als je je aan de tips houdt die hieronder staan. Maar ze kunnen je in ieder geval weerbaarder maken. Tegen het Corona virus of tegen andere (griep)virusen. Het is sowieso trouwens niet verkeerd om een goede weerstand te hebben, of we nu wel of niet in de ban zijn van het Corona virus.

Als therapeut kreeg ik aanbiedingen om zelftesten te gaan verkopen zodat je weet of je besmet bent met het Coronavirus. Uiteindelijk heb ik besloten om dit niet te doen. Dit omdat ik vind dat die testen uitgevoerd dienen te worden door microbiologen, vooral omdat het belangrijk is om nauwkeurig en op het goede moment te meten. Valse metingen of het niet goed kunnen interpreteren van de uitslagen kan juist meer schade brengen. Daarom houd ik het bij het geven van adviezen voor het verhogen van de algemene weerstand en het op maat adviseren als iemand besmet is en daar klachten aan ondervindt; een gevalletje van 'schoenmaker, blijf bij je leest'.

Versterk je gehele weerstand

Zorgen dat je niet besmet raakt met het Corona virus, vraagt om een brede aanpak. Het is niet simpel op te lossen met alleen social distancing, een mondkapje, poedertje, pilletje of door vaak je handen te wassen. Net zoals je bij ziekte de oorzaak aanpakt en niet alleen de symptomen bestrijdt, is het ook hier belangrijk om je lichaam van binnen uit sterker te maken zodat je bestand bent tegen virusinfecties zoals het Corona virus.

Vitamine C

Vorige maand is bekend gemaakt dat de Shanghai Medical Association officieel

adviseert om vitamine C (ascorbinezuur) in te zetten als bescherming tegen en genezing van het Corona virus. Het inzetten van hoge doseringen vitamine C gebeurt intraveneus. Dit omdat het effect groter is dan bij orale inname. Vooral hoge doseringen vitamine C doden griepvirussen en virussen zoals het Corona virus. Een overdosis vitamine C innemen kan geen kwaad, maar kan wel darm- of maagklachten geven. Overleg eerst met een deskundige voordat je hoge doseringen vitamine C inneemt.

Nog meer weerstandsondersteuners

Naast vitamine C kun je je weerstand extra ondersteunen met:

- Zink
- Vitamine A
- Vitamine D
- Active Hexose* Correlated Compound (AHCC)
- Palmitoylethanolamide (N-(2-hydroxyethyl)hexadecanamide of palmidrol, afgekort PEA
- Berberine
- Microalg Spirulina (Arthrospira platensis)
- Curcuminoïden/Curcumine
- Magnesium en selenium
- Echinacea
- Vliesbesextract/-siroop, propolis, honing van de lokale imker

Let erop dat je eerst een deskundige in de arm neemt en/of een bloedcontrole doet voordat je iets gaat suppleren. Je kunt me hiervoor altijd benaderen, wel met anderhalve meter afstand ertussen. 😊

Ellen Geestman
Combivitaal.nl



Net zoals je bij ziekte de oorzaak aanpakt en niet alleen de symptomen bestrijdt, is het ook hier belangrijk om je lichaam van binnen uit sterker te maken.