

Corona: Wat kun je zelf doen om je eigen afweer te ondersteunen?

Er is in de media volop aandacht voor de voorzorgsmaatregelen en terecht. Wat ik mis zijn de zaken die je kunt doen om je eigen gezondheid en immuunsysteem te optimaliseren. Zelf de teugels weer in handen nemen. Daar gaat deze nieuwsbrief over.

Voorzorgsmaatregelen

Volg allereerst de voorzorgsmaatregelen die door het RIVM en de overheid zijn opgesteld. En blijf vooral thuis, houd afstand. Als we nu met z'n allen ervoor zorgen dat het zo goed mogelijk gaat, houden we uitbraak van Corona misschien nog binnen de perken.

Leefstijl

Voeding

Zeker nu is het belangrijk dat we onze afweer helpen met goede voeding. Daarbij ligt de nadruk op veel verschillende soorten groenten en kruiden en fruit. Alle kleuren van de regenboog. Elke soort groente, kruid of fruit voedt een andere bacterie in de darm en deze diertuin in de buik speelt een hele belangrijke rol in de afweer. Daarbij krijg je via deze voedingsmiddelen ook een hoop mineralen, vitamines en antioxidanten binnen die het lichaam versterken.

Zorg voor voldoende goede vetten. Dus eet lekker uit de zee (vette) vis, schaal- en schelpdieren, zeeplanten (zeewieren zoals wakame, kumbu en nori, zeekraal en lamsoor), gebruik noten, roomboter, kokosolie. Eet avocado, zaden en pitten en eieren. En suppleer vis- of krillolie wanneer je dit niet eet of te weinig eet. In zee voedsel zitten omega 3 vetzuren die ontstekingen remmen en het immuunsysteem helpen. Bovendien maken ze ons flexibel en dat is in een tijd van onzekerheid ook best fijn. ;-) Verderop vind je de hoeveelheden.

Zorg voor voldoende eiwitten. Eet dus uit de zee, eieren, kip/ gevogelte en af en toe vlees. Immuncellen worden van eiwit gemaakt. Daarbij hebben bijvoorbeeld de bindweefselstructuren en de organen volop eiwitten nodig als bouwstof.

Eet vers. Dus vermijd grote hoeveelheden verpakt voedsel waar veel suiker en zout en andere belastende stoffen in zitten. Dat belast het lichaam en de darm en daarmee je afweer.

Bioritme

Ons bioritme is een basis van onze gezondheid. Het wordt aangestuurd door ons stress- hormoon cortisol en ons slaaphormoon melatonine. Een goed bioritme en voldoende slaap helpen bij een goede afweer en een goede energiebalans. Ga dus op tijd naar bed en zorg dat je, ook als je onverhoopt vrij bent of thuis werkt, je bioritme goed houdt. Heb je moeite om te slapen, neem dan contact op.

Blijf bewegen

Als je gezond bent en thuis zit, zorg ervoor dat je blijft bewegen! Ons lichaam moet goed gevoed en doorbloed worden en actief blijven om gezond te blijven. Dus: haal een thuis training van het internet, ga lekker de trap op en af, tikkertje spelen met de kinderen, een beweegspel doen op de computer, in de tuin werken of stevig de ramen lappen en ander huishoudelijk werk doen. (ik weet niet hoe het bij jullie is, maar die ramen lappen schiet er bij mij vaak in ;-)

Zorg voor sociaal contact op een andere manier en ontspanning

Mensen hebben behoefte aan sociaal contact. Het biedt troost, rust en het is fijn om eventuele zorgen te delen of het gewoon even over iets anders te hebben en je gedachten te verzetten. Ga, nu

het sociale contact geminimaliseerd wordt, lekker met elkaar bellen, skypen, appen etc. etc. Je maakt bij sociaal contact goede immuun stofjes aan die vooral de virale respons helpen. Daarbij is het fijn om te ontspannen en je rustgeef systeem de ruimte te geven. Dit doe je door warme en koude douches en baden, knuffelen met mens en dier, mindfulness, ademhalingsoefeningen, (er zijn talloze apps) van je af praten, met elkaar zingen, massages, acupunctuur en yoga. Hierbij komt het stofje NRF-2 vrij dat ontstekingsremmend en pro rust is.

Ondersteuning met supplementen

Corona wordt wereldwijd vooral behandeld met grote hoeveelheden vitamine c. Het advies luidt nu dan ook: ga in ieder geval vitamine c suppleren ook al doe je verder niets. Het versterkt de virale afweer en Corona is een virus.

Vitamine C

Voor volwassenen: 3 gram per dag in 3 tot 6 porties verdeeld.

Neem ascorbinezuur en als je gemakkelijk last hebt van je maag, natriumascorbaat. En liever geen time released of een supplement met heel veel toevoegingen zoals rozebottel etc. erin.

Voor kinderen gelden afwijkende voorschriften:

- tijdens borstvoeding: 100 mg
- tijdens flesvoeding: 100 – 300 mg (van 0-1 jaar, max. 100 mg per leeftijdsmaand)
- na borstvoeding: 100 – 300 mg (van 0-1 jaar, max. 100 mg per leeftijdsmaand)
- 1 – 3 jaar oud: 1000 mg
- 4 – 8 jaar oud: 1500 mg
- 8 – 12 jaar oud: 2000 mg

Bron: Corona dossier Oersterk

Dit is voor gezonde mensen zonder klachten. Ben je ziek dan mag je de dosering sterk verhogen. Overleg in dat geval even met mij.

Mocht je wat dunne ontlasting krijgen dan kun je wat minderen. Dunne ontlasting kan in deze geen kwaad.

Let op: gebruik je bloedverdunners, heb je een ziekte vooral nierziekte of darmziekte of hemachromatose (ijzerstapeling) overleg dan eerst met een orthomoleculair arts of therapeut (of mij ;-). Vitamine c kan in dat geval negatief werken. Bij hemachromatose wordt vitamine c afgeraden.

Goede merken zijn:

Vitalize, Bonusan, Aov, Solgar

Hieronder de overige stoffen die je nodig hebt. Doseringen zijn gebaseerd op een volwassene van 70 kg. Kinderen nemen de dosering naar hun lichaamsgewicht. Dus de dosering delen door 70 en dan vermenigvuldigen met het aantal kg dat het kind weegt.

Vitamine D

Vitamine D is noodzakelijk voor het reguleren van ons immuunsysteem.

Voor volwassenen: 3000 IE per dag (tenzij je weet dat je vitamine d erg laag is dan mag je tijdelijk meer in overleg met mij). Overleg sowieso het gebruik van vitamine d bij sarcoidose, Crohn / Collitis en of auto-immuun aandoeningen waarbij verkalking door vitamine d een rol speelt.

Voor vitamine d geldt: kijk even op de verpakking of je veel vulstoffen ed ziet. Goede vitamine d zou in een capsule met olie moeten zitten en het liefst wat vitamine E erin voor de opname.

Goede merken:

Bonusan, Pharma Nord, Aov, Vitals, Vitalize, Solgar, Biotics,

Zinkmethionine

Het immuunsysteem "leeft" o.a. van zink. Zink zit niet zoveel in onze voeding. Het zit vooral in bijv. schelpdieren zoals oesters en ja, die eten we vaak niet wekelijks.

Volwassenen 20 mg zinkmethionine per dag. Je kunt ook een multi mineralen complex nemen daar zitten de andere mineralen ook in.

Goede merken zijn:

Bonusan, Biotics, Vitals, bio seleen-zink van Pharma Nord

Selenium

Selenium is ook belangrijk voor onze afweer.

Neem 100 mcg per dag

Goede merken zijn:

Pharma Nord (bio seleen- zink), Bonusan, Vitalize, Vitals, Energetica natura, Biotics

Omega 3 vetzuren

Deze vetzuren zijn ontstekingsremmend, helpen het immuunsysteem een goede respons te geven wanneer nodig en houden het lichaam flexibel.

Dosering 1000 - 2000 mg vis- of krillolie per dag. Afhankelijk van hoeveel en hoe vaak je uit de zee eet. 😊

Tot zover, ik hoop dat ik je wat handvatten heb kunnen geven. In de volgende nieuwsbrief komen heel veel praktische tips zoals recepten, oefeningen etc. Dus blijf aangehaakt.

Tot 6 april heb ik alleen telefonische of skype consulten

Om ook mijn aandeel in de verdere besmetting van het Corona virus zo klein mogelijk te houden wordt alle consulten in overleg omgezet naar telefonische- of skype consulten. Zo kan ik je toch verder helpen met je traject of klacht. Deze maatregel geldt in ieder geval tot 6 april. Daarna zien we verder. Ik laat vroeg genoeg weten hoe het daarna zal gaan.

Wees lief voor elkaar de komende tijd, samen staan we sterk!

Voor alles geldt: twijfel je, neem even contact met mij op per mail app of telefonisch!

Hartelijke groeten,

Ischa

Ischa Gijzel

Klinische Psycho Neuro Immunologie

Orthomoleculaire Geneeskunde

ischa@kpni-centrum.nl

06 220 58 730

www.kpni-centrum.nl